



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

2017～2018年度
国際ロータリー会長

イアン H.S. ライズリー
Ian H.S. Riseley
(AUS・Sandringham RC)



Tagajo Rotary Club

RI club No. 13674
Since 1972.03.25

2017-18 年度
国際ロータリーのテーマ

ロータリー:
変化をもたらす

第2520地区ガバナー
藤 崎 三郎助
(仙台RC)

会長 穀田 満 幹事 鈴木 誠

雑誌会報委員会

◇ 事務所/宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトビル2F ◇ 例会日/木曜日 12:30～
TEL.022-366-4499 FAX.022-366-4548 ◇ 例会場/ホテル キャッスル プラザ 多賀城
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60
◇ URL;http://www.tagajo-rc.com Email;info2@tagajo-rc.com TEL.022-367-1111

2018年2月15日(木) 第2212回 今年度第29回例会

会場監督 大友 和弘
開会点鐘 12時30分
ロータリーソング それでこそロータリー
ビジター・ゲスト

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班
管理栄養士 高坂 道子 様

会長挨拶 穀田 満 会長

今日2月15日は「春一番名付けの日」だそうです。1859年2月13日、壹岐郷ノ浦の漁師53人が五島沖で突風に遭い全員が死亡しました。それ以前から郷ノ浦の漁師の間で春の初めの強い南風が「春一」と呼ばれており、これが「春一番」の語源とされているそうです。諸説あるそうですが、1950年代からマスコミがこの言葉を使用するようになって一般でも使われるようになり、1985年からは気象庁が春一番の発表を行っているそうです。

「春一番」は北日本(北海道・東北)と沖縄を除く地域で例年2月から3月半ば、立春から春分の間、その年に初めて吹く南寄り(東南東から西南西)の強い風で、「春一番」が吹いた日は気温が上昇し、翌日などは寒さが戻る事が多く、これを「寒の戻り」というそうです。平昌オリンピックでは強風で大変そうですが、日本選手団には頑張ってもらいたいと思っています。

本日11時より理事会を開催しました。審議事項として、夫人招待例会の件について後ほど担当委員会からお話があると思います。3月3～4日多賀城高校主催のメモリアルデーの件で、今年度は企業協賛となっておりますのでご協力をお願いします。

幹事報告 鈴木 誠 幹事

- ◇ロータリー(財)米山記念奨学会より
・ハイライトよねやま215号をいただきました。
- ◇仙台RCより
・80周年記念誌をいただきました。

- ◇TNK 東日本観光(株)より
・2018年国際ロータリー年次大会(トロント大会)参加旅行 募集案内送付のご案内
- △ロータリー手帳の申込みを受付けております。1冊650円です
- △4月1日、ロータリークラブの親善ゴルフ大会の参加申込は親睦委員長までお願いします
- △東日本大震災メモリアルデー協賛金の〆切は2月20日です
- △台湾地震の義援金をお願いします。3月1日の日台親善会議に持参します
- ◇週報をいただきました。 鹿児島南 RC 様
- ◇例会日変更のお知らせ
・2月22日(木)→2月23日(金)IM合同例会
・3月1日(木)→3月29日(木)
- △2月22日(木)は事務局の事務処理業集中日の為不要不急の出入りは自粛してください。

委員会報告

- 国際奉仕委員会 小向 裕子委員長
・3/1、日台親善会議について当クラブより11名で台湾に行って参ります。つきましては義援金10万円を目標としておりますのでご協力をお願いします。
- 万灯会について 宮城 順 会長エレクト
・まもなく東日本大震災から満6年を迎えます。多賀城市内で亡くなられた188名の方々の慰霊の意味を込め、188個の灯明皿に火を灯します。震災を忘れずに伝え続けていくために祈りを捧げましょう。鎮魂や復興へのメッセージを書いていたいただいた紙コップにキャンドルを灯し、「3.11」の光の文字を作ります。3月11日(日)、会場は仙石線の多賀城駅前広場にて行います。
- ・東日本大震災メモリアルデー協賛についての補足説明です。震災の記憶・記録を後世に引き継いでいかなければ、という思いからロータリアンとしてイベントに協賛し開催の一助としていただく事がふさわしいのではないかと委員会で決議された訳です。ご存知のように多賀城高校には災害科学科が新設され、その生徒達は震災を体験しています。その被災伝承に協力できる協賛ですので宜しくお願いします。

卓 話

「第2次みやぎ21健康プランについて」

担当: 小島 邦道 会員

ゲストスピーカー:

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班
管理栄養士 高坂 道子 様



塩釜保健所健康づくり支援班に所属しています。この班は健康づくりの出前授業を行ったり、通販のサプリメント等の表示義務違反を見つけて消費者庁にお知らせしたり、禁煙の出前授業や宮城県民の禁煙調査等宮城県民の健康で長生き出来る為のデータ作成も行っています。

今日は「スマートみやぎ」という事でお話しをさせていただきます。メタボについて、宮城県は平成27年度のメタボ該当者が全国第3位となっています。ウォーキング・減塩・禁煙について考えてみましょう。

まずは歩きましょう、という事で男性は1日9,000歩、女性は8,500歩を健康の為に歩きましょう。メタボリックシンドロームとは、お腹周りに脂肪がつくことに加えて血糖・血圧・中性脂肪が高いこと、HDコレステロールが低いこと、といった特徴を全て含めたことをいいます。なぜメタボが怖いかというと、動脈硬化が大幅に進む要因になり、脳や心臓の疾患につながる危険性が高くなるからです。まず自分の標準体重を知る事から始めましょう。標準体重の計算方法ですが、【身長(m)×身長(m)×22】で知ることができます。自分の標準体重を確認し、自分に合った適正な1日の摂取エネルギー量の目安も計算できます【標準体重(kg)×30kcal】。

食事に関してですが、油脂には動物性と植物性があり、特に動物性の取り過ぎには注意が必要です。食塩の摂取量に関してですが、目標量として1日あたり男性で8g未満、女性で7g未満となっています。甘いものとお酒は回数と量を決めて摂取するように心がけましょう。規則正しく3食、寝る前の飲食は要注意です。腹八分目を心掛け、ゆっくりよく噛んで食べましょう。野菜料理を毎食1~2品、食物繊維の多いものを先に食べましょう。食べれば必ず身につく、運動すれば脂肪は減ります。本日は食事と運動のバランスのお話でした。ご清聴ありがとうございました。

スマイルボックス

S・BOX委員会

- ・小島会員、高坂様、卓話ありがとうございます。
穀田 満 会長
- ・札幌雪祭り観て来ました。夜のライトアップはきれいでした。
林会員
- ・本日の麻雀大会、是非お楽しみ下さい。
芦澤会員
- ・本日は高坂様、小島さん、卓話ありがとうございます。
佐山、伊東、岩井、板橋、大場(裕)、鈴木(誠)
横田、阿部(新)、引地、小向、高井、大熊
安住、藤田各会員
本日の合計 17,000円

出席率報告

出席委員会

本日第2212回例会出席率 24/35(-1)名 70.59%
前々回第2210回例会修正出席率 94.18%

○メイクアップ

・2月10日 RLI研修パートII

赤坂 泰子 会員

次回例会

○2/23(金) 17:00 開会 ホテルキャッスルプラザ多賀城

国際ロータリー第2520地区第6区分松塩グループ

ロータリー創立記念合同例会・Intercity Meeting

担当: 松島 RC、七ヶ浜 RC

閉会点鐘

13時30分

文責: 雑誌会報委員会 大久保美津子