

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

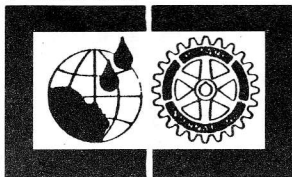
## PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



8月会員増強月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1988. 8.26. (金) 第43回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリーソング (奉仕の理想)
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 点 鐘

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)  
 例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015  
 事務所 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	斉 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第42回例会記録(昭63・8・19)

会長挨拶

山脇忍

皆さん こんにちは。 本日は第42回例会であります。

昨年の今頃は、佐土原RC創立のため、会員を最低20名は加入してもらわなければならないので、毎週夜集まって話し合ったことを思い出します。

今年もまた、会員が16名に減少しましたので、来月から夜の集会を計画して会員増強に取り組みたいと考えます。

効率的な集会にするため、会員増強委員会でプログラムを作成していただくようお願いします。

ロータリー活動の中に、来るべき高齢化社会への対応というのがございます。

一口に対応と申しましても、色々な角度、方策があると考えます。

私が申し上げますのは、医学的アプローチということになるかと思えます。

社会の高齢化が急速に進むなかで、中高年からの「健やかに老いる」ことの大切さが改めて見直されています。

その際、最大の敵は、循環器疾患、糖尿病などの成人病やがんであります。

その発病には、食事、飲酒、たばこ、運動、睡眠のとり方などの“ライフスタイル”が深く絡んでおり、それが健康に悪いと分っていてもやめられない人が多いようです。

しかし、ライフスタイルの何れがどの程度に影響を与えているかについては、種々の調査が(その一部については以前数回にわたって申し上げていますが)あり、その結論は分かれています。

わが国の「健やかに老いるライフスタイル」

についての調査がありますので、米国のそれとも含めて申し上げたいと思います。

社会生活の変化により、日ごろ体を動かすことが少く、食生活の欧米化やインスタント食品の流行、精神的ストレスの増大など、健康づくりを脅かす要素は年々多くなってきています。

米国のカリフォルニア州で行った調査に基づき、健康に良い「7つの保健習慣」があります。

それを申しますと、

- ① 1日7～8時間の睡眠
- ② 間食を少なくする
- ③ 朝食を毎日とる
- ④ 活発な身体活動
- ⑤ 節酒
- ⑥ たばこを吸わない
- ⑦ 肥満度は男子が標準のマイナス5%からプラス19.9%の範囲、女子はプラス9.9%以下

以上の方が健康状態が良く、死亡率も少なかったと報告しています。

それに対し我が国の最近の調査結果では、節酒や禁煙、運動と健康の良し悪しは、米国の調査と同じような関連性が認められましたが、その他の事項は関連性が強く出ていません。

日米間の食習慣の違いなどが背景にあるものようです。

睡眠時間は7～8時間の人が健康状態が良く、6時間以下でも9時間以上でも、状態は悪くなっています。

また煙草と健康との関連では、現在は吸っていないが以前吸ったことがあるグループに体調が悪い結果が出て注目されましたが、これは体調をくずしたあとに禁煙した例がありますので、

その影響を否定できないようです。

私が20年程前、たばこ脳卒中、心筋梗塞との関係を調査したときも、現在吸っていない人にむしろ多いことにびっくりしましたが、これと同じような関係にあると考えられます。

成人病は、「習慣病」ともいわれるように、生活習慣のなかに多くの危険因子が含まれているわけでありませう。

しかし現実には、「分かっているけどやめられない」悪習慣も多くなっています。

そこで青少年育成対策とも関連すると思うのですが、幼い頃からの生活習慣が極めて大事に思われます。

子どもの頃、早寝、早起き、食物の好き嫌いをなくすなど、母親から教えられた人も多いと思います。

禁煙教育も学校で行われていますが、この時期の教育や指導の効果は大きなものがありますので、「健やかに老いる」対策は、幼時期や学童期から始めなければならないということになります。



#### 幹事報告

齊藤数馬

1. 宮崎中央RCから、8月25日(木)の例会の変更通知が下記のように来ています。

- ・時間 18:00より
- ・場所 平和公園

2. 佐土原RC認証状伝達式のビデオテープの購入ご希望の方は、上田悌二委員長に申し込んでください。

テープ価格は、10本以上のとき5,000円、10本未満のときは7,000円です。

#### 会員卓話 “町政情報の一端”

クラブ会報委員長 垂水敏雄

例会で一番気の重い卓話の順番が廻ってきました。

今日は仕方がありませんので、区長という立場上、いくらか町政情報に接する機会もありますから、それについてお話し申し上げたいと思います。

ご承知のとおり、昭和28年4月1日、町村合併促進法が制定され、昭和30年4月1日に佐土原町と那珂村が合併して佐土原町となり、さらに昭和33年4月1日には、佐土原町と広瀬町が合併して新しい佐土原町が誕生したのであります。今年で合併30周年を迎えたわけです。

現在佐土原町は、五つの大字に区分してあります。即ち、下田島・下那珂(旧広瀬町)、東上那珂・西上那珂(旧那珂村)、上田島(旧佐土原町)です。

町では、第2次佐土原町総合計画策定に当たり、広く住民の意向を把握するため、3,000世帯を対象にアンケート調査を実施しました。

調査期間は昭和60年6月～7月で、回収率は47.2%でした。

集計は先きほどの五つの大字ごとにしてあります。

その中で、これからの町づくりに関係のある調査項目について、地域住民の意向は次のようになっています。(1人3答式、要望率の多い順に3位まで集計)

豊かで住みよい佐土原町を建設するために今後どのような施策を重点的に推進していくべきだと思いますか。

#### ・ 上田島地区

- |            |       |
|------------|-------|
| 1. 企業誘致の推進 | 49.5% |
| 2. 生活環境の整備 | 43.8% |
| 3. 地場産業の振興 | 31.8% |

- 東上那珂地区
  1. 企業誘致の推進 52.6%
  2. 生活環境の整備 44.4%
  3. 農業の振興 38.3%
- 西上那珂地区
  1. 農業の振興 61.7%
  2. 生活環境の整備 61.7%
  3. 地場産業の振興 19.1%
- 下田島地区
  1. 生活環境の整備 54.6%
  2. 企業誘致の推進 41.5%
  3. 社会福祉の充実 26.3%
- 下那珂地区
  1. 生活環境の整備 56.1%
  2. 企業誘致の推進 47.7%
  3. 社会福祉の充実 28.9%

あなたや、あなたの家族が町の施設としてこれから必要だと考えているのはどんな施設ですか。

- 下那珂地区
  1. 総合病院 74.9%
  2. 総合運動公園 52.6%
  3. 公共下水道 41.1%
- 下田島地区
  1. 総合病院 76.2%
  2. 総合運動公園 53.5%
  3. 公共下水道 51.2%

## 出席報告

第42回例会 8月19日(金)

会 員 数	16名
ホーム欠席者数	5名
ホーム出席者数	11名
ホーム出席率	68.75%
メイクアップ者数	0名
欠席者名	池田・児玉・鈴木 郡司・立山

- 西上那珂地区
  1. 総合運動公園 66.0%
  2. 総合病院 23.3%
  3. 教育施設 19.1%
- 東上那珂地区
  1. 総合病院 74.4%
  2. 総合運動公園 50.4%
  3. 公共下水道 45.9%
- 上田島地区
  1. 総合病院 78.3%
  2. 総合運動公園 46.2%
  3. 公共下水道 42.8%

以上のようなアンケートの結果に基づいて町が実施又は計画中の主な最近の事業は、下記のとおりになっています。

- 道路の拡張舗装 県道宮本新町線
- 町保健相談センター開設
- 工業団地造成 2地区
- 那珂地区新農業構造改善施設設置
- 伊倉地区及び下浦上地区構造改善センター開設
- 町営西運動場設置(ナイター設備付)
- 東下山地区営農研修施設設置
- 県立佐土原高校誘致
- 久峰総合公園建設工事 (昭和64年完成)
- 佐土原城址公園建設工事 (昭和64年着工)
- 町歴史資料館建設工事 ( " )
- 町公共下水道整備第一次工事(昭65完成)
- 町不燃物捨場新設 (昭和65年完成)
- 町公共霊園新設 ( " )
- 宮崎東急ゴルフ場誘致

## ビジター紹介(敬称略)

宮崎北 園山謙二 特別代表補佐