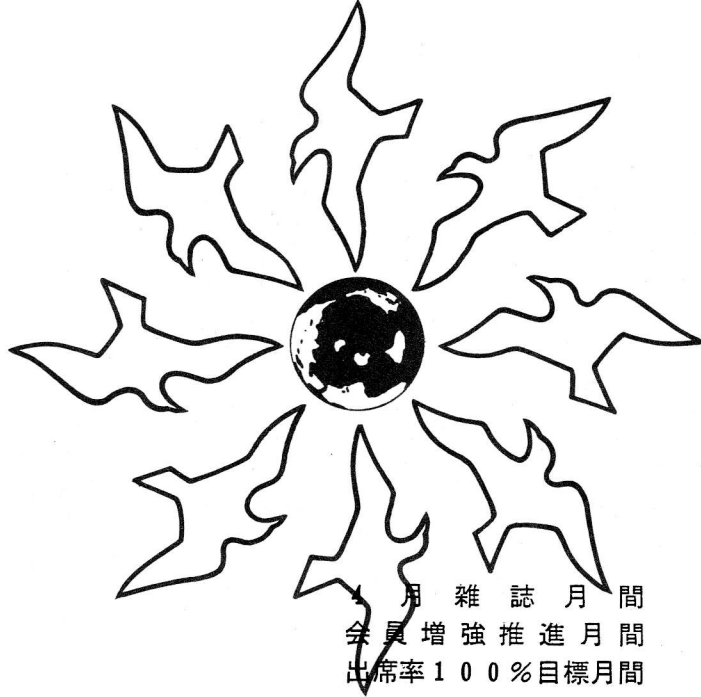


THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

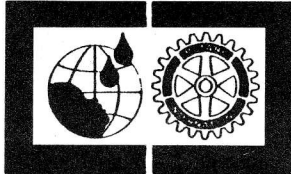
PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに
活力を--
あなたの
活力を



月 雑 誌 月 間
会 員 増 強 推 進 月 間
出 席 率 1 0 0 % 目 標 月 間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1989. 4. 28。(金) 第7.6回例会

本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリーソング (我等の生業)
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	齊 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

第 7 5 回例会記録 (平成 1・4・21)

会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 今日。 本日は第75回例会であります。

前回にも申しましたように、「健康管理」について最小限必要と考えられる事項について申し上げます。

健康管理の目的は、中高年者の場合、病気の早期発見と、その結果たとえ一病が見つかったとしても、これを正しい生活法でケアし、家庭や社会で十分楽しく生活できるよう常に健康増進をはかることにあります。

言いかえると、それはチェック(調べる)、ケア(病気の予防と健康増進に役立つ生活の仕方)、プロモーション(健康づくり、健康増進)ということになります。

健康管理が上手に行われていれば、下記の7項目のような身体の状態になります。

- ① 何を食べてもおいしい。
- ② よく眠ることができる。
- ③ すぐに疲れを覚えない。
- ④ 快い便通がある。
- ⑤ “かせ” ぎみでない。
- ⑥ 体重が変わらない。
- ⑦ 毎日が楽しく明るい。

※ できれば週1回、少なくとも月1回は体重測定をしましょう。急激な体重の増減は注意を要します。

健康管理を上手に行い、これからの高齢化社会を快適に過ごしたいものです。

◎ 先ずチェックでスタートします。

1. 毎日の生活習慣をチェックする。

健康管理で目指している成人病予防の原点は、毎日の生活習慣の善し悪しにかかっています。

反健康的な生活習慣の積み重ねは多くの成人病を招く結果となり、寿命を短くすることになります。

この点については、次に掲げる8項目についてチェックしてください。

イエスの数がいくつありますか？

もし3つ以下ならば赤信号です。

ご用心ください。

◇ あなたの暮らし方は？

(Yesが6つ以上あるように)

- ① 三度の食事は規則正しくとっている (Yes No)
- ② 運動のある生活をしている (Yes No)
- ③ 適正体重にある (Yes No)
- ④ 適切な睡眠をとっている (Yes No)
- ⑤ タバコを吸わない (Yes No)
- ⑥ 酒量はほどほどにしている (Yes No)
- ⑦ 健康診断による“異常”の指摘なし (Yes No)
- ⑧ ストレスがたまらないように工夫している (Yes No)

2. 健康診断によるチェック

多くの成人病は、発病してもかなり

の期間自覚症状がありません。
それゆえ定期的な健康診断が欠かせません。
わが国では、ガン・心臓病・脳卒中が死因のワースト3です。
これらのもとになる病気や異常を、健康診断でできるだけ早期に見つけて正しく対応することが大切です。

◎ ケア&プロモーションの充実を。

「一無・二少・三多」の生活
病気の予防と健康作り、健康増進を目指すうえで、ぜひ実行していただきたい生活法「一無・二少・三多」を覚えてください。

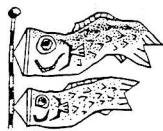
「一無」とは、ガンや心臓病のもとになる喫煙習慣を無くすることです。

「二少」は、少食とアルコールの少飲をしてください。

「三多」は、運動不足にならないための多動のすすめ、休息を十分にという意味の多休、そうしてストレスの解消も含めて、多くの人・事・物に接することのメリットを考慮しての多接のすすめです。

健康管理の目指すところは、長期的な健康生活の維持です。

そのためのケアとプロモーションは「一無・二少・三多」の生活法で実現されるということを心にとめてください。



幹事報告

齊藤数馬

1. 認証状伝達式の案内が次のようになっています。

・岡山県牛窓RC (第269地区)
期日 平成1年6月18日(日)
登録料 15,000円(本人)
申込みは5月20日まで

2. 例会変更通知が次のとおり来ています。

- ・宮崎北RC 5月3日は休会
- ・宮崎中央RC 5月4日は休会
- ・宮崎西RC 5月5日は休会

あ る 対 話

A リクルート疑惑で竹下内閣の存続が危ぶまれているようですね。

B 他人(ヒト)ごとではありませんよ!/
この頃の佐土原RCの例会出席率の低調さをどう思いますか。

まさに、串木野RCの二の舞をするのではないかとの危惧感で一杯です。

C そんなに深刻に考えなくてもよいのじゃないですか。

出席できない理由がそれぞれあってのことでしょうから、あまり例会出席を強制するのはマイナス効果しかないと思いますが。

A ただ心配なのは、常習的に欠席しておられる方は、ロータリーについてどんなお気持ちを持っておられるのか、付き合いでやむなく会員という籍だけを継続していらっしゃるのか、それとも、潜在的な力として佐土原RCの発展に寄与しようと考えておられるのか、そのあたりが全くわからないということです。

B 前回の週報にも掲載してありましたが、会員が例会に出席することによってのみロー

タリー・クラブは成立します。
会員が例会に出席しなければならないことは、全世界のロータリアンに共通の約束ごとですからね。

それが実行できないようでは、ロータリー・クラブは支離滅裂になってしまうと言っても過言ではないと考えますよ。

逆に言えば、会員には全世界のどこの例会にも自由に出席（メイクアップ）できる権利が保障されているわけですから、こんなありがたいことはありませんよ。

自己啓発や多くのロータリアンと知り合える機会が与えられているわけですから。

C 出席率の向上のために、他のロータリー・クラブではどのような手立てをしているのでしょうかね。

B 他クラブの状況については詳しくないのですが、RI事務局の手引書では次のような方法を参考までに挙げています。

- ・低出席率の原因を調査する。欠席がちな会員にアンケート調査をする。
- ・調査結果についてクラブ・フォーラムで討議し、打開策を講ずる。
- ・比較的無口な会員、新会員などが気楽に話し合えるような例会の雰囲気をつくる。
- ・新会員にはロータリー・クラブのプログラムについて十分な説明をしておく。
- ・出席規定を説明する特別プログラムを企画する。
- ・クラブ会報に出席に関する記事を載せる。
- ・次週のプログラム予告として、講演者の紹介カードを食卓上に置く。
- ・近隣のクラブの例会日時、会場等の一覧表を会員に配布して、メイクアップがしやすいようにする。
- ・欠席が常習の会員には、穏当なメッセージを送って、本人が納得して出席するように促す。

- ・最長の出席記録を持つ会員へ記念品を贈るなどして敬意を表する。

A 会員が、もっと例会に出席することの重要性を自覚し、出席するのが楽しいという心境にまで昇化することが、これからの課題だと言えそうですね。

では、いつものところで一杯といきますか。



- 愛は欠けたるものの求むる心ではなく、溢るものの包む感情である。人は愛せらるることを求めずして愛すべきである。

(倉田百三)

- 頼るべきものは人望ではなく、ただ己れのみ。

(ナポレオン)

- 間違っ意見は、一般に考えられているほど世の中には多くない。というのは、たいていの人々は意見を全然持たず、他人の意見か、あるいはただの伝聞や人の受け売りで満足しているからである。

(ロック)

第75回例会 4月21日(金)

ビ ジ タ ー (敬称略)

西 都 阿 萬 英 也
中 武 兵 一 郎

出 席 報 告

会 員 数	19名
ホ ー ム 欠 席 者 数	9名
ホ ー ム 出 席 者 数	10名
ホ ー ム 出 席 率	52.63%
メ ー ク ア ッ プ 者 数	0名
欠 席 者 名	佐野・神宮寺・日高・上田・郡司 立山・武政・蛭原・諸喜田