



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -

～クラブのテーマ～

こころゆたかなロータリアン

～本年度会長方針～

原点に還って、奉仕を実践しよう。



第1152回例会 2015年2月18日 No.1121号

■ 会長時間



会長 渡部 邦昭

皆さん、こんにちは。2週間ぶりですが、お変わりありませんか。
 寒い日が続きますが、風邪などひかれないうちにお気を付け下さい。
 本日の卓話は、堀江副会長によるメタボと糖尿病のお話です。私も年を重ねてきましたので、身体のメンテナンスに以前よりは気配りしています。堀江副会長の卓話を参考にさせていただこうと思います。

さて、去る2月14日のIM(2710地区インターシティミーティング、グループ6、7合同)における「学び続ける力」と題するジャーナリスト池上彰さんの講演は動強に入りましたね。イスラムと過激派組織ISについてのお話や、ムハンマドの預言「神の前では皆平等」というのがイスラムの教えであるということ、聖戦(ジハード)とはイスラムの教えを守る努力をすること、「イスラム過激派IS」というのはイスラム教徒のほんの一握りにすぎないこと、ハラル(許されている)ビジネスとハラム(禁止されている)を理解すること、世界でイスラム教徒は16億人もいて、1日5回祈りをすること、など、イスラムについて、学ばなければならないこと、テレビから流れる残酷な画面をみているだけだと、予断や偏見が生まれてきて、正しい判断が妨げられることになるので、学び続け、思考することが大切であることを強調されました。また、「読書について」は、読むだけではなく、読んで学び自ら考えて高めてゆくことが大切であると教えられました。そのとおりであると思います。イスラムに限らず、ロータリーについても、学ぶことが大切なのです。私は例会卓話で、そのための機会を提供できれば、とあって、心を砕いているつもりです。

今月は、ロータリーの世界理解月間です。世界の国、人々、地域の違いを学び続けることによって克服し、偏見や差別、予断や誤解などが解決されてゆくことを努力し続けようではありませんか。ロータリアンの奉仕活動を実践するにあたり、「学び続ける」ということを忘れないようにしたいものだと思います。

今回の例会(2月25日)

ゲスト卓話
 広島北ロータリークラブ
 丸本 佳生 様

次回の例会(3月4日)

来賓卓話
 ユニタール広島事務所 所長
 隈元 美穂子 様

出席報告 (例会運営委員会)

2月25日(水)出席者	
会員総数	55名
出席会員	39名
欠席会員	16名
ご来賓	0名
ご来客	1名
ゲスト	2名

来客者紹介 (親睦家族委員会)

2月25日(水)出席者	
広島中央RC	1名

幹事報告(賀谷幹事)

■BOX配布物

- ・パートナー同伴お花見夜間例会のご案内を配布しております。出欠のご回答は同封のハガキにてお願いいたします。
 【とき】4月1日(水) 18:00～
 【ところ】料亭 二葉

■例会変更

- ・広島西RC「創立45周年記念式典・祝賀会」
 【とき】3月5日(木) 17:30～[同日変更]
 【ところ】ANAクラウンプラザホテル広島

■お知らせ

- ・2015-2016年度版ロータリー手帳のご案内を回覧いたしますので、ご希望の方は○印をお付け下さい。

【例会】 毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】渡部 邦昭 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F 【TEL】082-221-4894
 【幹事】賀谷 俊幸 【ホームページ】<http://www.ryohoku-rc.jp/> 【FAX】082-221-4870

会 員 卓 話

メタボリックシンドローム・糖尿病について

堀江 正憲 会員

① メタボリックシンドローム

イ) 該当者

約1,070万人

ロ) 診断基準

腹部(ウエスト径) 男>85cm、女>90cm

高中性脂肪>150mg/dL 又 低HDL<40mg/dL

収縮期血圧>130mmHg

拡張期血圧>85mmHg

空腹時血糖>110mg/dL

ハ) 生活改善

I) 禁煙

II) 食生活・・・栄養・コレステロール

III) 身体活動の増加・・・有酸素療法、水泳

IV) 適正な体重

※【別紙】メタボリックシンドローム

② 糖尿病

インスリン作用の不足で、体内で食物からブドウ糖をエネルギーに変えることが難しくなる
状態が長く続く病気

イ) 症状

- ・空腹感が強い
- ・喉が渇く
- ・尿の回数が多い
- ・疲れやすい
- ・眼がかすむ
- ・手や足の感覚が鈍い

ロ) 検査

Hb/lc 6.51以上

空腹時血糖 126mg/dl 以上

ハ) 総エネルギー量

軽い運動 主婦 25～30kcal/kg

中(立仕事が多い) 30～35kcal/kg

重(力仕事が多い) 35～40kcal/kg



2014～2015年度 RI第2710地区グループ6・7合同インターシティ・ミーティング

2月14日土曜日、ホテルグランヴィア広島にて、インターシティ・ミーティングが開催されました。今年は、ジャーナリスト 池上彰様が講演されました。演題は「学び続ける力」でした。



SMILE BOX

.....SMILE BOX

渡部邦昭 会員、賀谷俊幸 会員

松田幸久様、ご入会していただくとのこと、心より歓迎申し上げます。

久保弘睦 会員、石田愼夫 会員

松田幸久君、本日はごくろうさんです。3月4日の入会を楽しみにしています。

当日計	17,000円	累計	836,000円
-----	---------	----	----------