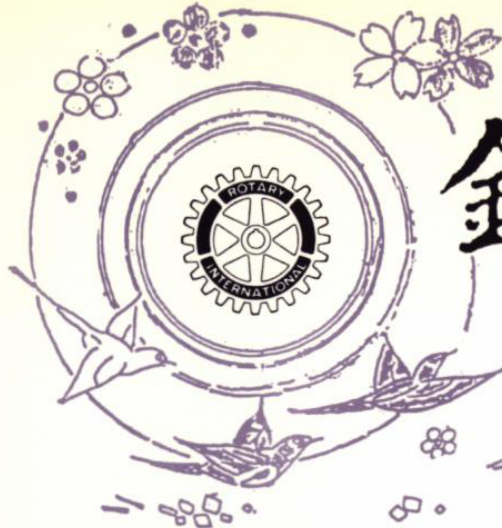


金澤北ロータリークラブ



1994年4月21日

第510号

例会日：木曜日 12:30～13:30
 例会場：金沢市東山1-38-30・松魚亭
 TEL<0762>52-2271 FAX52-2273
 事務局：金沢市尾山町9-13・金沢商工会議所
 TEL<0762>22-2525 FAX24-2882
 会長：飯野 健志 幹事：渡邊 聡
 情報委員長：広岡 治樹 会員83名

中高年令者の健康管理

(財)北陸体力科学研究所

研究室長 碓井 外幸氏



健康とは自からつくらなければならない。親から貰った身体を後生大事にするのも良いが、もし肥満や糖尿、高血圧の家系だったら、親の責任とは云へません。親にすれば、健康で元気に育て来れば良いと思って育てて来れたのですから文句は言へません。そこで、この身体をもっと良いものに、しなければならない。それが、いわゆる健康づくりです。人が建設するものであり、努力をしなければならない。

健康の柱は、なんと言っても運動と栄養と休養ですが、これにプラス生活パターンも大切です。

休養について話しますと、休養とはテレビの前でダラッとする事ではなく、例へば温泉へ行っても散歩をしたり、運動する事もなく、ただテレビをみて、一パイ飲んで、ダンスホールへ行ったら寝ると云う事では肝心の保養が抜けてしまっている。

休息とは数秒間の事と理解をする。

休息とは秒から分の間であり、タバコを呑む程度であるが、この時間をとる事によって、頭の回転を良くし、タイミングもみえて来る。

休憩とは、分から時の間にあります。

休日とは、日であり人とのつき合いが大切です。

休暇とは、日から週であり

休業とは、週から月、年と理解して下さい。

ストレスや疲労は精神的な部分が多いので、積極的休養をとる必要がある。よく会議等で疲れると家へ直行して、風呂やビールと云うパターンが多いが、実際の疲れは首から下であるので、スポーツ施設等で身体を適度に使う方が精神的ストレスが解消されるのです。

栄養と運動の話しになりますが、日本人の食事が多いのは、とるなとるなと言われながら塩分をとりすぎる、又採れ採れと言われるのにカルシウムをとらない。塩分をとり過ぎたり、カルシウムが不足すると、高血圧や循環器系や成人病になりやすい。余り神経質になって塩分をとらないと云うのも良くなく、骨のバランスがくずれて来るので、カルシウムをとり、運動、休養のバランスを良くしないと駄目だ。

栄養と運動の話しになりますが、日本人の食事が多いのは、とるなとるなと言われながら塩分をとりすぎる、又採れ採れと言われるのにカルシウムをとらない。塩分をとり過ぎたり、カルシウムが不足すると、高血圧や循環器系や成人病になりやすい。余り神経質になって塩分をとらないと云うのも良くなく、骨のバランスがくずれて来るので、カルシウムをとり、運動、休養のバランスを良くしないと駄目だ。

日本人の食事で多いのは、とるなとるなと言われながら塩分をとりすぎる、又採れ採れと言われるのにカルシウムをとらない。塩分をとり過ぎたり、カルシウムが不足すると、高血圧や循環器系や成人病になりやすい。余り神経質になって塩分をとらないと云うのも良くなく、骨のバランスがくずれて来るので、カルシウムをとり、運動、休養のバランスを良くしないと駄目だ。

—金沢北RC例会講話より— (文責 畔柳信一)

第18回職場親善球技大会

職業奉仕委員長 山本 幸雄

例年3月に行われています球技大会は昨年の地区大会、20周年記念例会という節目の年のため平成6年の行事が多くなり、当大会も4月にづれ込み行われました。おかげ様で天候にも恵まれ、熱戦が展開されました。北クラブ会員の出場者も受賞され、懇親を深めました。

行事に協力、参加いただきました北ロータリークラブ会員の皆様、出場選手の皆様には厚く御礼申し上げます。来年の行事予定につなげたいと思います。

又会場をお借りしましたNTT職員、中田会員様には心より感謝申し上げます。

出席者 乙村、渡邊、小林、五十里、奥田、中田、魚住、畔柳、山本、石丸、山岸、広沢

【卓 球】

◆女子団体

- 優 勝 NTT・B
- 2 位 NTT・A
- 3 位 佃の佃煮

◆男子シングルス

- 優 勝 木下 (大村精版印刷)
- 2 位 宮本 (佃の佃煮)
- 3 位 松井 (大村精版印刷)

◆女子シングルス

- 優 勝 本村 (NTT)
- 2 位 野村 (NTT)
- 3 位 寺岡 (大村精版印刷)
- 3 位 久保 (NTT)

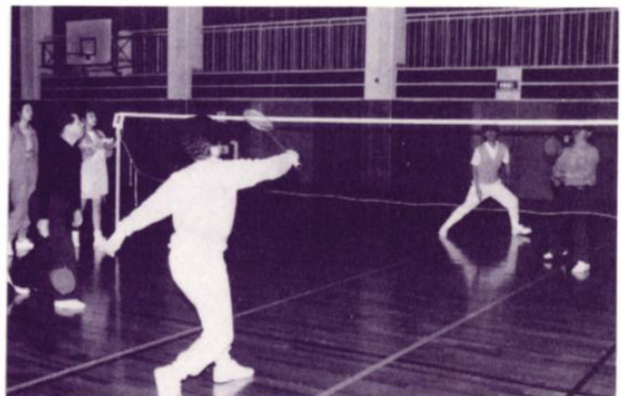
【バトミントン】

◆女子ダブルス

- 優 勝 (NTT・A) 谷田 高山
- 2 位 (瓢箪町) 新田、荒井
- 3 位 (大村精版印刷) 宮下、殿田
- 3 位 (瓢箪町) 石丸、袖野

◆男子ダブルス

- 優 勝 浜谷、谷島
- 2 位 石丸、吉浦
- 3 位 西村、渡辺
- 3 位 北元、西山



理 事 会 報 告

4月7日(木) 出席者12名

◆次年度委員会構成の件

別紙会報掲載の通り承認

◆各委員会報告

- 職業奉仕 4月3日(日) 球技大会無事終了
- 社会奉仕 4月17日(日) トランポリン大会

○例会 4月14日(木)~12日(火)

お花見夜間例会の為変更

◆その他

- 長谷川勝彦君 (川崎設備工業(株)所長) 転勤の為、退会

第1018回例会

◆4月7日(休雨) 12:30~13:30 松魚亭



1. 講話
(助北陸体力科学研究所
研究室長 碓井外幸氏
「中高年齢者の健康管理」)
2. 出欠
出席63名 欠席20名
出席率76.83%
ビジター28名
3. 来訪者(敬称略)
岡山本RC 青山英康
(医学教育)
金沢RC 河野良三、
加藤 晃、本田信治

- 山本芳樹 小松暁一、山田耕之助、横山英勝
金沢東RC 前坪幸雄、堀 政尋、田川克次
山岸敬秀 吉田明雄、舘 敦之、北川義信
柿沼良夫 平井大承
- 金沢西RC 東 清、山下幸男、岡 昌弘
金沢南RC 辻 弘、飯田秀雄、辻 彰
清水昭男
- 香林坊RC 依 秀昭、岩井 稔
みなとRC 中村寿男、藤松健男
4. 幹事報告○米山奨学生来会
 5. 皆出席顕彰
18カ年 佃 一成君
12カ年 坂下 直人君 米沢 真二君
 6. お誕生日祝(敬称略)
1日 岡田林太郎 7日 高畠 菊丸
8日 小間井宏尚 13日 駒栄 敏雄
18日 中谷 栄治 24日 卯野 正博
 7. ご結婚記念日祝(敬称略)
4日 越田 和好 5日 大村 精二
5日 山上 啓介 6日 中田 孝憲
14日 松本 範夫 16日 岡田 進
21日 銭亀 賢治 23日 渡邊 聰
 8. ニコニコボックス
岡山本RC 青山英康君
メーキャップをして
山本君 職場親善球技大会には、クラブ会員の
皆様ご協力ありがとうございました。
乙村君 職場親善球技大会盛会裡に開催出来ま
した。担当の職業奉仕委員会並びに石
丸先生始めお世話の皆様ありがとうございました。
渡邊君 球技大会で銅メダルをもらいました。
関係の皆様ご苦勞様でした。国際奉仕
委員長より中国語の勉強をなさないと
命令があり、授業料を納めて来ました。
山上、山岸、銭亀教授ありがとうございました。
坂下君 皆出席12年になりました。がんばりま
す。
飯野君 先日は本江さんに醬油工場を見学させ
て頂きありがとうございました。お土
産迄いただいて恐縮です。
中田君 球技大会ご苦勞様でした。結婚記念日
を祝っていただきありがとうございました。
記念日を忘れ、女房から皮肉を言
われる事もなくなりそうです。又、今
月から単身赴任解消しました。
松田君 午前中の理事会をすっぽかしてしま
いました。誠に申し訳ございません。息
子の結婚に付きお祝を頂きました。あ
りがありがとうございました。
五十里君 二男社会人仲間入り、長女短大入学
出来ました。ありがとうございました。
中谷君 素晴らしい誕生日カードありがとうございました。
元気これからも頑張りたい
と思います。
卯野君、岡田(林)君、高畠君

誕生日カードありがとうございました。
結婚カードありがとうございました。す
っかり忘れていたのを思い出しました。
松本君 結婚記念カードありがとうございました。
合計 44,000円(累計 1,371,000円)

9. 今週のニュース

- 細川首相、突如辞意表明、佐川疑惑で
行き詰り、8カ月の短命政権
- 敦賀高速動力炉「もんじゅ」初臨界“原
子の火”
- 北陸で最大のホテル、ホテル日航金沢
がオープン

第1019回例会 お花見夜間例会

◆4月12日(火)はれ 18:30~20:30 松魚亭

1. マジックショー 東陽マジック
2. 出欠
出席38名 欠席45名 出席率46.34%
ご夫人20名
3. 来訪者(敬称略 4/14昼受付)
金沢RC 加納十久雄、高地達郎、山本芳樹
中宮嘉裕
金沢東RC 矢川公男、紙谷 穰、示村 均
米沢秀男、平井大承、久田欣一、越原悠三
金沢西RC 東 清、荒川勝治
金沢南RC 鏑 一郎、福田隆男、星山隆二
牧野 豊、清水昭男、板倉 満、本多勇夫
猪苗代勉
みなとRC 梶谷晋弘
4. ニコニコボックス
香林坊RC 成瀬君
地区大会の写真をいただきまして、誠
にありがとうございました。
大村君 職場親善球技大会で、当社の社員が上
位入賞出来ました。皆様のお世話を心
よりお礼申し上げます。
乙村君 暫く振りに、奥様方のステキな顔を
拝見して。又、長年のおつきあいのプ
リンズ東陽さんをお迎えて
山上君 結婚祝カードありがとうございました。
合計 8,000円(累計 1,379,000円)
5. 今週のニュース
○連立与党分解の危機、そして自民も再
分裂含み、後継首相の調整難航
○全国経済同友会セミナー金沢で開催さ
れ、新しい資本主義の創造に討議
○中西前知事の県民葬、5,000人が最後の
別れ

