



広島東南ロータリークラブ
2023年1月30日（第2859回例会）

例会日 月曜日 ANAクラウンプラザホテル広島 TEL241-1111

事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 TEL221-4894

会長 佐野庸子 幹事 谷井 智

1月は「職業奉仕月間」です。

1月ロータリーレート 1ドル=132円



本日の例会

12:30	点 鐘	会長時間
	ロータリーソング「手に手つないで」	
	来客紹介 (親睦委員会)	幹事報告
	会食	
12:45	会長時間 (佐野会長)	本日のプログラム
	幹事報告 (谷井幹事)	
	委員会報告	「優良従業員表彰」 職業奉仕・経営研究担当
	・出席報告 (出席担当)	
	・その他	次回例会 (2月6日)
	同好会報告	
	S.A.A.	「内外の経済情勢と金融政策運営」
13:00	プログラム	日本銀行広島支店 支店長 井上広隆様
13:30	点 鐘	

お知らせ



連続出席100%会員表彰(15年)
且 康次郎会員

今後の予定

OG6・7合同インターシティ・ミーティング

と き 2月12日 (日)
受 付 12:30~13:10
会 議 13:20~17:15
懇親会 17:30~18:30
と ころ リーガロイヤルホテル広島

○支店長会員を囲む会 (河豚祭)

と き 2月13日 (月)・2月14日 (火)
各日18:30~
と ころ 上関芸陽

○パールハーバーRC 表敬訪問

と き 2月24日 (金)~3月1日 (水)
と ころ ハワイ (ホノルル)

※2/27 (月) 例会は休会となります

他クラブ例会変更・休会情報

- 1/31 (火) 広島西南RC
- 2/ 9 (木) 広島安佐RC
- 2/15 (水) 広島陵北RC
- 2/16 (木) 広島北RC・広島安佐RC
- 2/21 (火) 広島西南RC・広島安芸RC
- 2/22 (水) 広島東RC・広島陵北RC

~理事会だより~ 2023年1月

1月16日(月)の例会後に本年度の第12回理事役員会が開催されました。審議事項では、優良従業員表彰の準備状況や冬の支店長を囲む会(河豚祭)の企画について検討しました。また、被爆樹木特別委員会より、枯渴した被爆樹木の活用方法についての提案があり、検討を続けることとしました。本年度の職場訪問例会については、5月8日(月)の例会を予定することとしました。同例会の詳細は決まり次第、改めてご案内致します。



報告:プログラム担当リーダー 蔦尾健太郎

今回は、健康をテーマに卓話をご披露頂きました。
健康維持においては、バランスの取れた食生活、適度な運動、充実感を得られる仕事をこなすことが重要とのことです。

ちなみに健康寿命の平均年齢は男性が約72歳、女性が75歳とのことでした。広島東南ロータリーの会員の諸先輩方を見渡すと、健康寿命の平均年齢はもっとう上にあるように感じます。

やはりバランスの取れた食生活(お酒)、適度な運動(ゴルフ)に加え、生涯現役を貫く仕事のスタイルなどがその秘訣にあるのではないのでしょうか。

神辺先生が独自に研究を続けておられるミトコンドリアの話などをお伺いし、神辺先生が医学に捧げておられる情熱の一端を垣間見ることもできました。

またコロナの感染体験談なども、リアリティのあるお話をして頂き、大変参考になりました。

この度は、急遽の代役依頼であったにもかかわらず、卓話の依頼を快諾頂き、また大変楽しく興味深い話を
ご披露頂きました。この場を借りて、神辺先生に感謝申し上げます。神辺先生、大変ありがとうございました！

「健康寿命」とは？

- 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
- 令和元年(2019年)
- 男性；72.68才 女性；75.38才

健康維持の3要素

- ①食生活習慣
 - *朝・昼・夜の3度の食事をきちんとする。
 - *野菜、ご飯・パン(炭水化物)、肉・魚(タンパク質)
 - *「酒は百薬の長」☺、喫煙はX
- ②適度な運動
 - *有酸素運動(早めに歩く)
 - *5000歩~10000歩/日
- ③仕事(仏の諺: 仕事は健康)

感染症法に基づく分類

1類	● エボラ出血熱 ● ペスト
2類	● 結核 ● SARS
3類	● コレラ ● 腸チフス
4類	● 黄熱 ● 狂犬病
5類	● インフルエンザ ● 梅毒

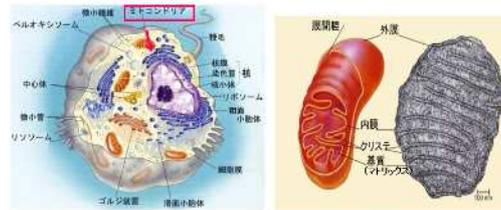
新型コロナウイルスは2類相当

③メタボリックシンドロームを改善・予防するためには！！

- 1.「運動」
生活習慣病の運動療法
(有酸素運動)がお勧めです。
有酸素運動とは、筋肉に酸素を届けながら行う運動で、全身を使って、リズミカルな呼吸を続けながら行います。
脂肪を分解するリパーゼの働きを強めて赤色筋肉を増やし、白色筋肉を減らします。
- 2.「食事」
日常の「生活習慣」の改善・継続が大切
飲酒・喫煙の習慣改善など
3. 睡眠/快眠:平均8時間が必要
4. 「ストレス」を貯めない

ミトコンドリアは酸素呼吸する細菌

—ミトコンドリア遺伝子は母親から胎児へ—



1月23日 累計712,000円 (本例会 18,000円)



○山下 泉:中国新聞”生きて”記事が掲載されます。1月24日から16回(日曜と月曜は休)。内容は記者任せですが、私の86年間の生きざまだと思います。引退ではなく元気なうちは仕事をしますのでよろしく
お願い致します。(10口)

○鹿瀬賢二:妻の誕生日に素敵なお花を頂き有難うございました。(1口)

○三宅正光:麻雀大会で優勝させて頂きました。(2口)

○東影正博:今年最初のコンペで優勝させて頂きました。
大変良いスタートが切れました。同パーティの大井さん、佐柳さん楽しいゴルフを有難うございました。(3口)

→とばっちり 大井克元、佐柳和憲(1口×2)

