厚木ロータリークラブ週報

JAPAN　第2780地区

Atsugi Rotary Club Weekly

会長　滝澤　勇
副会長　黒柳告芳
幹事　和田勝美
副幹事　市川信也
会報・IT　前島憲司

ロータリーは世界をつなぐ

2019～2020　国際ロータリー会長　マーク・ダニエル・マローニー

例会場　厚木商工会議所5F　大会議室
例会日　毎週火曜日　12：30～
事務所　厚木市栄町1丁目16番15号　厚木商工会議所内

http://www.atsugi-rotary.jp　メールアドレス info@atsugi-rotary.jp　TEL.046-222-5811　FAX.046-222-5821

第2865回例会（12月10日）☆司会　西迫　哲SAA

点鐘　…滝澤　勇会長

斉唱　…奉仕の理想

ゲスト紹介

厚木市役所 健康づくり課 保健師
杉山晃子（てるこ）様

厚木市役所 健康づくり課 副主幹
古谷京子様

会長報告

◎ガバナー事務所　より
・2020-21年度実施プロジェクト向け「第2回地区補助金説明会」のご案内
2020年1月25日（土）13：00 ～ 15：00
第一相澤ビル3階「会議室」
・次年度のクラブ行事予定＆会長・幹事名

◎ＲＩ日本事務局　より
・2020年クラブ請求書の作成にあたってのお願い

◎厚木商工会議所　より
・新春賀詞交換会のご案内
令和2年1月8日（水）午後3時から　レンブラントホテル厚木

◎厚木青年会議所　より
・2020年度賀詞交歓会のご案内
令和2年1月7日（火）午後6時から　レンブラントホテル厚木

◎共同募金会厚木市支会　より
・令和元年度　年末たすけあい募金（街頭募金）について（お礼）

幹事報告

◎例会変更
・厚木中ＲＣ
12月18日（水）　→　12月22日（日）　クリスマス例会に振替
12月25日（水）　→　休会（定款第８条第１節により）
1月 1日（水）　→　休会（定款第８条第１節により）
1月 8日（水）　→　1月9日（木）
厚木４ロータリークラブ賀詞交歓会に振替
点鍾　18：30　レンブラントホテル厚木
1月15日（水）　→　休会（定款第８条第１節により）

今日のお祝い　「おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。」

＊事業所開設
畑中雄太君（25日）

＊入会記念日
三橋一皓君（S40.12.18）

今日の例会（2019年12月17日）

「忘年親睦例会」
担当：親睦活動委員長 中和信治君

次回の例会（2019年12月24日）

「今、知っておきたい贈与税」
担当：西嶌洋一君

・厚木県央ＲＣ
12月27日（金）　→　休会（定款第8条第１節（ｃ）による）
1月 3日（金）　→　休会（定款第8条第１節（ｃ）による）
1月10日（金）　→　1月9日（木）厚木４クラブ合同賀詞交歓会に振替
点鍾18：30　レンブラントホテル厚木

委員会報告

◎親睦活動委員会 委員長 中和信治君

スマイル

滝澤　勇会長・和田勝美幹事
厚木市役所健康づくり課 副主幹 古谷京子様、保健師 杉山晃子様、本日の卓話どうぞよろしくお願いします。

黒柳告芳君
入会記念のお祝いありがとうございます。

黒柳告芳君
ソロプチミストに出席しました。メインテーブルでの美味しい食事ありがとうございました。

栗原良幸君
厚木市健康づくり課の杉山晃子様、古谷京子様、本日の卓話宜しくおねがいいたします。

前田睦樹君
事業所開設のお祝いありがとうございます。これからも厚木のために役立てるよう頑張ります。

金井良雄君
妻の誕生祝いありがとうございます。

髙橋朋浩君
週末、新会員の集いに参加しました。色々なクラブの方々と話をし、あらためて厚木ロータリークラブの良さを感じたため、スマイルさせていただきます。

黄金井康巳君
所用のため、早退させていただきます。

常磐重雄君
申し訳ありません。所用のため早退です。

芳澤　渉君
本日の遅刻と早退お許し下さい！時間厳守、気を付けます。

今日のお花

山茶花（滝澤　勇会長）

例会　「生活習慣病の予防」

担当：栗原良幸君
講師：厚木市役所健康づくり課 保健師 杉山晃子様

今日からはじめる！！　　血圧マネジメント
血圧管理に自信をつける　５つのポイント
厚木市　健康づくり課

血圧管理ポイント１　減量
適正体重を維持するために「肥満を予防」しましょう！
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう
食事リズムをととのえましょう
ゆっくりよく噛んでたべましょう
体重測定を習慣にしましょう

血圧管理ポイント2　運動
１日8000歩・速歩き２０分相当を目標に身体活動量を増やしましょう！
運動が苦手な場合は、生活活動を増やしましょう！

血圧管理ポイント3　減塩

減塩タイプの調味料や薬味・香辛料を活用したり、調味料は計量するなど、調味の工夫をしましょう
新鮮な食材を摂るようにして、加工食品は控えめに外食での調味料は「かける」から「つける」へ
外食でのメニュー選択は塩分の少ないものをチョイス
漬物や、めんの汁は残しましょう
薄味に慣れて、摂取塩分を減らしていきましょう

血圧管理ポイント4　野菜と果物

野菜は１日350ｇ以上摂りましょう
果物は200ｇまでＯＫ、摂りすぎによるカロリーオーバーに注意

血圧管理ポイント5　節酒

アルコール量は１日２０ｇまで
週に２日は休肝日を！

最後に…

５つのポイント以外に気をつけたいこと
・便秘の解消
・ヒートショックへの用心
・禁煙
・ストレスと上手に付き合う

出席報告　＜会員 39 名、出席対象 36 名＞

11 月 26 日例会　　確定出席率 91.89％	12 月 10 日例会　　出席 32 名　欠席 5 名　出席率 88.89％
＜事後メイク＞ 西迫　哲君（12月6日／厚木県央RC）	＜事前メイク＞ 早嵜慶一郎君（11月28日／御殿場RC） ＜欠席＞ 建部卓也君・畑中雄太君・今井銀河君・米山尚登君