

平塚西ロータリークラブ 週報

会長	小網 嘉則	創立	1976年6月23日	事務局	
幹事	寺島 理恵	例会日	月3回水曜日 12:30より	〒254-0045 平塚市見附町 32-7	
エレクト	近藤 直樹	例会場	カルチャーボンス平塚 平塚市平塚 5-32-12	TEL 0463-33-1475	
週報担当	関口 俊一		TEL 0463-34-9911	FAX 0463-33-8676	
				E-Mail : office@hiratsuka-w-rc.jp	

第2189回 2023年9月27日(水)☀

出席報告	総会員数	計算対象数	出席会員数	今回出席率	メイクアップ	修正出席率
	27名	22名	16名	72.73%	0名	9/6 54.55%

◆ 会長挨拶 ◆

皆様こんにちは。

9月27日の今日は過去に色々あった日の様です。「福井県の東尋坊タワーの竣工」、「御嶽山の噴火」、「国鉄時代の大船～平塚までの速度試験 145km という速度を出し世界記録」「横浜ベイブリッジ開通(平成元年)」しています。その中で今は普通になっていますが、大正6年9月27日栃木県の渡辺はまさん、当時23歳が日本の女性として始めて自動車運転免許を取得しました。この出来事は女性が運転免許を取得する第一歩になりました。当クラブにもこの様な好奇心旺盛な女性が入会できるよう努力していければと思います。

この後の卓話、石井義剛会員です。宜しくお願いします。

◆ 石井義剛会員卓話 ◆



未来に差がつく！

健康セミナー



あなたの未来を強くする

住友生命

さっそくですが…

A. 血中脂質 (中性脂肪・コレステロール増加など)

そのままにしておく…?

【所見ありと判定される項目(上位)】^(※)

1位 血中脂質 (中性脂肪・コレステロール増加など)	2位 血圧 (高血圧など)	3位 肝機能検査 (肝機能障害など)	4位 血糖検査 (高血糖など)
----------------------------------	---------------------	--------------------------	-----------------------

そのままにしておく、こんなリスクが…

- 脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞等^(※)
- 急性・慢性肝炎、肝硬変等^(※)
- 糖尿病等^(※)

未来の自分のために、今の健康状態について
きちんと**把握する**ことは大切ですね！

戻る 次の問題です！

健康寿命

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
= **心身ともに自立し、健康的に生活できる期間**^(※)

健康寿命 ^(※)	平均寿命 ^(※)	さらに…?
男性 72.68歳	81.47歳	→ 100歳?
女性 75.38歳	87.57歳	→ 100歳?

ここを短くする = **健康寿命を伸ばす** ことができれば良いですね！

『人生100年時代』が到来するとも言われています

まだ先の話、と感じるかもしれませんが…

戻る 戻る

がん 一生のうちに **2人に1人はがんになります**
(年齢とともにがんになる確率が高くなります)

男性 **65.5%** 女性 **51.2%**

	40歳	60歳	80歳	生涯
男性	1.2%	7.7%	43.0%	65.5%
女性	2.3%	12.5%	33.3%	51.2%

がん 生活習慣と“がん”との関連をご存知ですか？
 以下5つの健康習慣を実践することで、
がんのリスクは、ほぼ半減します！

たばこを吸わない 節度ある飲酒 食生活見直し 身体を動かす 適正体重の維持

実践した健康習慣の数による、がんになるリスクの低下率

実践数	男性 (%)	女性 (%)
0~1	100%	100%
2	86%	86%
3	72%	73%
4	61%	68%
5	57%	63%

まとめ 健康寿命付近 (男性72.60%, 女性75.30%) (※1)
 自立度が低下し始める付近 (※2)

今の年齢 **75歳** 100歳

Q. 75歳から、今の年齢を引いてください。
 今から、目標に向かって 年間、
 食事の工夫や運動に取り組み続けられますか？
 三日坊主になった経験はありませんか？

◆ 幹事報告 ◆

● 第2780地区より ●
 *特になし

◆ 受理 ◆

*ロータリーの友
 *ひらしん平塚文化芸術ホールより
 *チャイルドファンドジャパンより年次報告書

◆ スマイル ◆

◆ 小網会長 ◆
 涼しくなったり、暑くなったり気温の変化で体調を崩さないようにご自愛ください。
 石井義剛会員卓話宜しく申し上げます。

◆ 山田会員 ◆
 11年間借りていた「畑じまい」です。夏の水運びが大変で終了することにしました。その替わりに我が家の隣に小さな家庭菜園でささやか

に続けます。
 石井さん卓話楽しみに待っていました。

◆ 成田会員 ◆
 石井さん本日のインニシエーションスピーチを期待しています。

◆ 関口会員 ◆
 石井会員、本日の卓話楽しみにしていました。宜しく申し上げます。
 成田さん、派手に転んだみたいですね。気を付けてください。

◆ 近藤(直)会員 ◆
 暑さも少し和らいだ感じになってきました。石井義剛会員、卓話宜しく申し上げます。

◆ 小玉会員・大畑会員・荒井会員・小泉会員・石塚会員・佐藤会員・石井翼会員・石井義剛会員 ◆
 石井会員本日の卓話宜しく申し上げます。

◆ 次回例会 ◆

10月4日(水)

米山月間卓話

◆ 本日の食事 ◆

