



国際ロータリー第2560地区
ガバナーテーマ

「ロータリーはあなた自身から」
—You are the key—

高田ロータリー今年の
スローガン

「友情を深め合い、
ロータリーを楽しく！」



2014～2015年度

国際ロータリー会長 **ゲイリー C.K. ホアン**
2560地区ガバナー **佐々木昌敏**
高田ロータリー会長 **齋藤 尚明**
幹事 **牧野 章一**

事務局：新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534
メールアドレス：takadarc@joetsu.ne.jp
例会場：デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員
小柳 勝司 佐藤 憲二 石田 誠夫 澤井 祥典
大島 誠 堀井 靖功 永井 謙

第18回例会 ■ 11月7日(金)

No.16

直前会長挨拶 ● 石倉 悟



皆さんこんにちは、11月7日第18回目の例会です。本日は齋藤会長がお休み、副会長の橋本さんも都合が悪く、前会長の私のところに話が来りました。また今日はこちら医師会館での移動例会となっております。午前中より健康診断をされた方も多数いらっしゃいます。

医師会館での移動例会及び健康診断ですが、1992年の3月からスタートいたしました。当時萩原会長、大谷幹事のもとで始められました。またそのころ医師会館のセンターの所長をロータリア

ンの田沢先生が努められておりそれもあってはじめられたものと思います。22年間続いている大事な移動例会です。

本日の講話ですが看護大学で教鞭をとられている野村憲一先生です。よろしくお祈りします。

出席報告

出席率 97.92%

メイクアップ

大谷光夫君 (10/31(金)糸魚川中央RCガバナー公式訪問)

卓話 高血圧について



新潟県立看護大学
生物医学領域 自然科学教授 **野村 憲一様**
血圧は加齢とともにある程度は増加するものですから、65歳以上の高齢者ではかなりの人が高血圧症に罹患しています。高齢者における高血圧は、脳血管障害や心筋梗塞の危険因子となります。ですから、高血圧は下げなければならないのですが、加齢とともに血圧が上昇するのは、動脈硬化により、臓器への減少した血流量を維持しようとする正常の防御反応ですから、極端に血圧を下げると、今度は、脳、心臓や腎臓などの主要臓器への血流量がへってしまうのでそれとよくありません。この考えから、高齢者における血圧正常

値は若年者より高めに設定すべきと考えられています。

米国の報告によると、心血管死亡の危険度はある血圧値までは一定で、血圧がある臨界点を越えると危険度が急上昇するとされます。この成績は、加齢とともに治療対象の血圧を高めに設定するという根拠となりました。計算式から求めた治療対象となる血圧は、70歳代、80歳代では160-170mmHg以上となっています。

食事に関しては、日本人は食塩を取りすぎていることから、高血圧になりやすく、食塩は、1日7g以下に抑えるようにと勧告が出ています。減

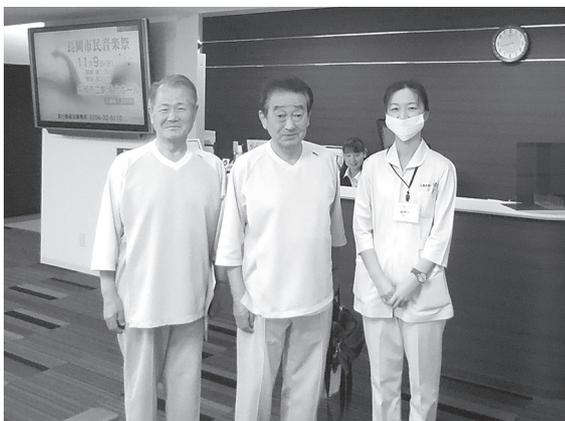


塩食は、自宅でできる高血圧対策です。また、高コレステロール血症は、やはり高血圧を悪化させますので、この点でも、食事には十分、気をつけるべきといえます。近年の最大の課題は、肥満です。体重のコントロールは、高血圧にも有効です。適度の運動は健康にとってもよいのです。

血圧のコントロールは、長い人生にとって、重要な項目ですので、本日の講演が役に立てば幸いです。

健康診断

今年も上越医師会館において健康診断が行われました。10名の方が検診を受けられました。健康第一ですね。



高田RAC NEWS 発行

高田ローターアクトクラブ（会長：永井真伊君）はローターアクトニュース第1号（写真：A4版3ページ）を発行しました。内容は「チャリティーフリーマーケットin上越祭り」「定期奉仕活動報告」のほか「地区行事の常夏BBQや第2530地区（福島）との交流会の紹介」、「9月のアクトの日のインターアクトとの交流会」、さらには「会員紹介や会員募集」など、会員夫々の記名記事が盛りたくさん掲載されています。当会例会で回覧されましたが、次号が楽しみです。

高田RAC NEWS

Rotary International District 2560

第1号 2014年9月号

チャリティーフリーマーケットin上越まつり
担当：山本 学

2014年7月24日(水)上越まつりに合わせて、毎年恒例のチャリティーフリーマーケットを開催しました。今年も高田RAC、高田東RAC、越後春日山RACのロータリアンの皆様から物品をご提供頂き、多くの品物が集まりました。お陰様で今年は1,640円の収益を上げることが出来ました。この収益は「赤い羽根共同基金」を通じて募金させていただきます。

当日はお話し中、足を痛んで下さったロータリアンの皆様、高田RACのOB・OGの皆様、地域の皆様へ改めて感謝申し上げます。ありがとうございます。

定期奉仕活動について
担当：松岡 和哉

私、松岡からは定期奉仕活動についてご紹介します。高田RACでは、毎月最後1回は清掃活動や除雪等の奉仕活動を実施しております。奉仕は高田公園内の清掃をメインとして、夏は高田津波津海岸の清掃、冬はグループごとの除雪ボランティア等を行っています。このような活動を定期活動として行っているのは、高田RACだけです！

子供達が安心して遊べる公園や海岸を守ること、活動を地域へアピールすることで「捨てないこと」への大切さを伝えていくこと、また、仲間と会える楽しさを感じること、これらのことを大切に活動しております。

奉仕活動に興味がある方や、交流団体を広げたいという18～30歳の若い社員がいっぱいいたら是非ご参加を勧めて下さいます様、お願い致します。

もちろん、ロータリアンの皆様のご参加お待ちしております！

高田ローターアクトクラブ
お問い合わせ先
E-mail: takahara.rac.2560@gmail.com
Facebook

第1回地区行事 常夏BBQ
担当：瀬川 山由子

年度が変わって第1回目の地区行事「常夏BBQ」が、新潟南RAC主催のもと新潟市の層雲峡湖畔水浴場にて行われました。

県内各クラブより集まったアクターの中には初めてお会いする方も沢山居ましたが、朝日温泉の下、湖畔海側で一緒に昼食を摂り、美味しいお話を交わし、1日が終わる頃には笑顔も溢れ、高田RACより参加した5名のアクター全員が「参加して良かった！」と心から感じていたと思います。

普段は全く異なる環境の中で暮らしている私達ですが、この地区行事を夜更けに高田RACだけでなく地区全体を盛り上げていきたいと強く思っています。

「暑い時でも、暑いの精神！」

第2回地区行事
担当：川村 幸

皆さんこんにちは、私からは第2回地区行事について報告致します。

8月31日（土）に第2回地区行事がデンパシグランスタジアムにて行われました。当クラブからは会長、幹事、私の3名で参加してきました。この行事は第2530地区（福島）との交流が目的です。

まずはこの日開催のアルビレックス新潟vsセレッソ大阪戦を観戦し、(なんと！キックオフ前にはスタジアムに入場していたと聞き！)その後ローターアクトメンバーとしてスタジアム内の清掃活動を行いました。他にも福島県内にもあり、福島のアクターと一緒に交流することができました。

他地区との交流をする機会も限られていますが、そこで隣県や日本全国の友達と、互いに行き来できる所がローターアクトの良さだと思います。

高田RACメンバー間だけでなく地区行事や交流行事に積極的に参加していきたいと思っています。

9月10日はアクトの日
担当：永井 真

こんにちは、高田RAC会長の永井です。私からは9月7日(日)に行われた「アクトの日」についてお話ししたいと思います。

今年度はインターアクトの方を招いて、職業に関する話とボランティア活動の話を交わしました。

お話しでは、私自身の職業である「実業家」の仕事内容や職種についてお話をさせていただきました。

他にも「証券会社の営業」、「小学校の先生」、「ボランティアコーディネーター」、「パティシエ」と様々な職業についてお聞きすることが出来ました。

自分の職種だけでは普及交流できない職業の方と交流できる事がアクトの良さだと改めて感じ、今後も沢山の方と交流していきたいと思っています。