

国際ロータリー第2560地区
ガバナーテーマ

「夢 (gift) を明日へ
つなげよう」

高田ロータリー今年の
スローガン

「ロータリーは親睦と
奉仕の融合」



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度

国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラン
2560地区ガバナー 山本 和則
高田ロータリー会長 水上 喜芳
幹事 大島 誠

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
田中 正人 小熊 貞良 栗田 修行
笠谷 吉春 小林 豊茂 霜村 浩

第19回例会 ■ 11月13日(金)

No.19

会長挨拶 ● 水上 喜芳



皆さんこんにちは。

先週、例会の後、米沢上杉 RC の
要請により第 2800 地区・地区大会
に、ご参加頂きまして大変ありがと
うございました。

今日は、毎年恒例の医師会館での移動例会と健康診断です。

ロータリアンと健康について、ロータリークラブ退会の大きな理由の一つに健康問題と言うのがあります。

健康でないと、ロータリー活動も思うように出来ないわけですが、皆さんには何よりも健康で、そしてロータリー活動を楽しんで頂きたいと思えます。

みなさんの中で今日、健康診断を、お受けになられた方も多いたと思いますが、私も毎年春先こちらで、ドッグ健診でお世話になっています。

また毎年、健診結果を見て一喜一憂しています。今日は小柳先生のお話を、お聞きし健康管理の参考にして頂きたいと思えます。

出席報告

出席率 100%

メイクアップ

水上喜芳君・大島 誠君・遠藤 巖君・東山昕也君・羽深耕時君・橋本眞孝君・橋詰敏一君・本山秀樹君(11/6・7(金・土)第2800地区 地区大会)

幹事報告

配布物：ミュージカル「クリスマスキャロル」パンフ

報告：2016年RI国際年次大会（ソウル大会）について

会員卓話 循環器系の疾患について

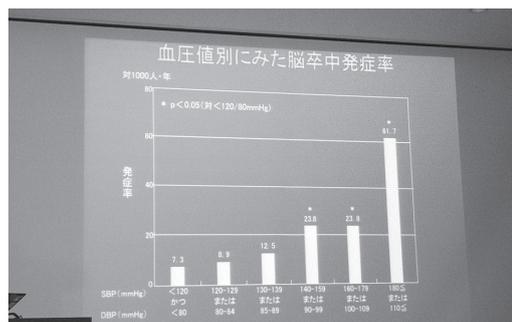


小柳 勝司 君

循環器系の疾患は主に①虚血性心疾患 (1)狭心症 (2)心筋梗塞 ②心不全 ③不整脈 ④高血圧 ⑤動脈硬化による抹消血管障害 があります。胸の痛みや動悸 などの症状があればもちろんですが、健康診断で指摘されたら放置せず、速やかに受診しましょう。

高血圧は非常に多い病気です。治療が必要なのに放置している方も数多くみられます。上の血圧が140以上または下の血圧が90以上は高血圧で

す。130台/80台と比べて脳卒中のリスクが2倍以上になります。理想的な血圧は110～120台/60～70台です。きちんと管理して健康な生活を送りましょう。



国際ロータリー第2800地区 地区大会に参加

橋詰 敏一 君

先般11月7日(土)に、当クラブの友好クラブである米沢上杉ロータリークラブがホストクラブを勤め、同クラブが54年の歴史の中で初めてガバナーを輩出された酒井 彰ガバナーのもとに開催されました、第2800地区の地区大会に当クラブ水上会長、大島幹事、他6名で友情参加して参りました。

一行は、6日(金)のクラブ例会後に、大島幹事自らハンドルを握る大型ワゴン車で一路北上、途中山形のキツネに騙されそうになり山中に入るも無事到着し、翌日の英気を養うべく米沢牛の名店「登起波」へ、山形美人と楽しくそして美味しい一時を過ごしました。

大会は「為せば成る」の精神で、米沢上杉RC

並びにコ・ホストのクラブメンバー一丸となられ、初運営とは思えぬ見事な大会でありました。

高田クラブメンバーは、午後の一時独自のエクスカッションを行い、謙信公を奉る上杉神社・上杉家廟所に詣で、高田クラブ繁栄を祈願致しました。

その甲斐あってか、二次会を終えての夜中の帰路、事故直後の現場や逆走車との遭遇とハプニングの連続であっても、無事に帰宅できました。一同、謙信公にお守りいただいたと思わずにはられませんでした。

2日に渡り、ドライバーいただいた大島幹事、御苦労様でした。

