



Rotary  
**関ロータリークラブ**

2017-18 年度国際ロータリーテーマ RI会長 イアン H.S. ライズリー  
『ロータリー：変化をもたらす ROTARY: MAKING A DIFFERENCE』  
2017-18 年度 関ロータリークラブ会長 テーマ  
『温故(50) 知新』 52 代会長 後藤信介

■会長 後藤信介 ■副会長 土屋佳久 ■幹事 岩倉宏幸



## D2630 ROTARY CLUB OF SEKI WEEKLY REPORT

**本日のプログラム 第 2497 回例会 2018 年 4 月 3 日 (火)**

「3 クラブ合同花見例会」 於：関観光ホテル



**ロータリー：  
変化をもたらす**

**前例会の記録・第 2496 回 3 月 27 日(火)12:30**

「健康づくり」

介護老人保健施設センチュリー21  
施設長・管理医師 加藤正夫様

◆開会点鐘

◆「それでこそロータリー」斉唱

◆副会長挨拶



本日は家庭の電気料金（工場や事務所ではなく）について皆様にとって、もしかしてお得になるかも、というお話をさせて頂きます。昨年より電気が完全自由化になり、お客様が電気会社を選ぶ事が出来る時代となりました。現在、中部電力にお

支払をしている方へのお話となりますので別会社へ既に変更されている方は対象外となりますのでご了承下さい。電気料金のメニュー（プラン）は何種類かありますが、多くの皆様は新築された時や改築をされた時の、当時の一番お得なメニューで現在まできているのではないのでしょうか。現在は家族構成も変わり例えば昔 5 人で住んでいたが今は 2 人暮らしなどといった、本当に現状の電気料金メニューが最適なのか？と思われている方も見えると思います。それが自分で調べる事が出来るのが皆さんに配布しました「カテエネ」です。これに登録しますと、ご自分のパソコンやスマートフォンで現状のメニューから別のメニューに変更すると料金が下がります。や上がります。などといったシミュレーションをする事が出来ます。その他にもポイントを貯めていき提携している会社に交換する事や、メニューによっては支払った料金が自動的にポイント換算され、貯まったポイン

トで電気料金の支払に利用する事が出来ます。この「カテエネ」の登録は無料ですので興味をもちた方は私に言って頂ければと思います。本来ですとこの話は中部電力がすることですが皆さんにとってお得になる話でもあると思ひましてボランティアで話をさせて頂きました。あくまでも今日は「カテエネ」の話であり「必ず料金メニューを変えた方がお得だ」とかではございませんし現在のままの方がお得な方も見えますので、お間違えのない様にお願ひ致します。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員 塚原清文  
会員 49 名中 23 名出席 出席率 47.91%

◎ニコボックス委員会 委員

会長・副会長・幹事の皆さん・・・本日は、介護老人保健施設センチュリー21 施設長・管理医師加藤正夫様、大変お忙しい中、関 RC へ ようこそお越しいただきました。卓話よろしくお願ひ致します。また、本日は、会長、幹事が不在です。すみません。

次期幹事 林昇さん・・・岩倉幹事欠席の代打として、幹事職を務めさせていただきます。よろしくお願ひします。

伊佐地、藤井、杉浦、酒向（薫）、林（昇）、尾崎の皆さん・・・高井先生、3/21 の IGM 美味しい食事にお酒と楽しい時間を有難うございました。

加藤照彦さん・・・加藤正夫様「健康づくり」のお話よろしくお願ひ致します。4/4 のゴルフ会急な欠席申し訳ありませんでした。

岩本雅文さん・・・加藤浩二さんの元気な姿を 1

日も早く目にできるよう心から望みます。

◆IGMの報告 報告者：尾崎嘉彦

日時：3月21日（祝・水） 場所：そば処山久

ホスト：高井昭裕 R情報：藤井淳

リーダー：伊佐地英俊

義務出席者：杉浦孝志・尾崎嘉彦

特別出席者：林昇・酒向薫

◆「健康づくり」

介護老人保健施設センチュリー21

施設長・管理医師 加藤正夫様



健康は誰もの一大  
関心事です。現在高血  
圧症の患者さんは  
3,000万人、高脂血症  
は2,500万人、糖尿病  
は予備軍を含め1,600  
万人といわれています。  
更に最近ではメタ  
ボリック症候群とい  
われる内蔵脂肪によ  
る肥満が問題になっ

てきています。これらの疾病は自覚症状がなく死の四重奏といわれじわじわと体を蝕み、やがて癌や心筋梗塞、脳卒中の発生をもたらすのです。遺伝的因子を除けばこれらの疾病は殆んどが食原病であると言っても過言ではないでしょう。かつて厚労省は昭和53年頃から成人病予防のために栄養について一日30品目の食品を摂るようにとか、カロリーを何カロリーにしないかなどあらゆる機会をとらえて指導してきました。然し、皆さんは3度3度守る事が出来たでしょうか。これは病院で疾病をもった人が栄養管理上必要であったことで健康な人々が毎日の食卓でカロリー計算などなかなか出来るものではありません。それよりも、毎日の食事が見た目にきれいであり、匂いがいい、味がいい、肌ざわりがいい、またいい音楽が聞こえてくる雰囲気など五感を満たす食であるかどうかということが大切です。このような食とは結果的に内容にバランスがとれた食事であるはずです。即ち新鮮な旬のもの、緑、赤、白、黒、黄などバランスの取れた野菜や海草類なども必然的に加わっているはずです。このような食こそが血となり肉となるのではないのでしょうか。然しながらその「食」は今安全でしょうか。農薬は、食品添加物（約350種類）は、環境ホルモンなど大きな問題があります。今こそ「食育」が体育、知育以上に大切ではないかと思えます。更に食事は、買って食べるのではなく作って食べる事が何よりの基本です。既製品をチンして食べる風潮の現代では

これが五感を養う食事、血となり肉となる食事とは言えないのではないのでしょうか。食は精神を培う意味でも人間生活の基本です。肉食動物は、ライオンやトラのように獰猛です。食後はぐったりし、突然におそいかかる習性をもっています。草食動物は、馬や牛のようにやさしい性格をもっています。緑黄色野菜をたっぷり食べられるよう幼児から教育することが大切ではないかと思えます。最近少年による殺人事件が増えています、食育の大切さを痛感します。

次に、厚労省は平成年代に入り、運動の必要性を推奨してきました。特にジョギングなどを行うことが大切であるなど・・・このことも正しい食生活をしていれば、動く、働く、歩くことで十分な運動であると考えます。女性は平均寿命86歳という長命ですが、ジョギング姿は殆んど見たことがありません。「食」と「動」についてストレスの多い時代となり休養も大切になってきました。そこで温泉保養地が注目されています。従来はお金持ちの遊ぶ温泉地でありましたがこれからは健康保養地が必要な時代です。健康保養地に必要な条件は、第一に、大自然があり温泉があることです。第二に健診体制と救急体制が整備されていることです。第三に来訪者との文化的、社会的、経済的交流が可能なことです。これまで温泉は障害者の機能回復、主にリハビリテーションに活用されてきました。温泉には長時間ポカポカと温かい作用があり、体重が十分の程度軽くなる浮力作用があり、水圧による抵抗作用、そして温泉地の環境による刺激が身体に作用し、自律神経を正常にもどし、免疫力を高め、健康を維持増進することが知られています。今後は健康維持増進の為に活用することが望まれます。

#### ◆幹事報告

◎4月の例会予定表配布

◎例会変更と休会通知

・各務原RC・各務原かかみのRC

◎4月のロータリーレート 1ドル：104円

◎台湾東部地震災害義援金の寄付に際し、前例会で寄付ボックスに20,216円ご寄附いただきました。全額ガバナー事務所に送金させていただきました。

次例会のご案内 4月10日（火） 12:30  
「新会員スピーチ」 塚原清文さん  
担当：次期会長・幹事

\*\*\*\*\*  
例会：毎週火曜日 12:30  
例会場：岐阜県関市本町6-20 大垣共立銀行関支店2F  
事務局：岐阜県関市平和通7-10-25 アメリカ2F