

Weekly Bulletin 2017-2018



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

静岡東ロータリークラブ

会長／高田雅司 幹事／川崎依子

事務局／静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場／ホテルアソシア静岡 例会日／毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長
高田雅司

第 2856 回例会

平成 30 年 5 月 31 日 天候 曇り

- 《司会》 川崎 依子 君
- 《合唱》 「手に手つないで」
「静岡東ロータリー」
- 《BGM》 なし
- 《ゲスト》 (有)ユニオオリジン 代表 宮崎 一美 様
- 《ビジター》 松崎 至宏 君(静岡 RC)
山崎 純男 君(静岡 RC)

《本日のお祝い》

- | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><u>お誕生日</u></p> <p>6月6日 大角 晋朗 君</p> <p>6月6日 森下 登志美君</p> | <p><u>結婚記念日</u></p> <p>該当者なし</p> |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|

《会長挨拶要旨》



高田 雅司 会長

皆さん、こんにちは。
今日は(有)ユニオオリジン代表の宮崎一美様をお迎えし「業績アップの為の『健康経営』」と題し卓話を頂きます。宮崎様よろしくお願ひします。

さて今日は二週間後に開幕が迫ってまいりました、スポーツ界での最大のイベントのワールドカップ：サッカーの話題についてお話しさせていただきます。

昨日は日本代表の最後の国際親善試合が行われ、本代表 23 名が発表される予定となっております。

本県出身の長谷部は勿論ですが、静岡学園出身の大島にも是非残ってもらい、本戦での活躍を期待したいと思います。

大会も大変楽しみですが、大会後の Jリーグも非常に楽しみになってまいりました。皆さんはスペイン代表で FCバルセロナのイニエスタという選手はご存じでしょうか？先日 Jリーグヴィッセル神戸への入団が決ま

りました。アンドレス・イニエスタは FCバルセロナ生え抜きの選手でスペインではメッシを上回る人気を博している選手です。12 歳の時にその素質を認められバルセロナの下部組織：カンテラに入団し、以来バルセロナ一筋のサッカー界ではリオネル・メッシ、クリスチアーノ・ロナウドに並ぶ世界のスーパースターです。そんな選手が、大会終了後の 8 月下旬、おそらくホーム神戸での横浜マリノス戦には Jリーグでデビューします。年俸は何と 33 億円、神戸の 2016 年度の年間予算が約 39 億円ですから、その偉大さ、価値が計り知れます。ヴィッセル神戸のメインスポンサーは楽天ですが、FCバルセロナとも一昨年 4 年間 257 億円のメインスポンサー契約を結んでいます。FCバルセロナのユニフォームには胸に大きく RAKUTEN の文字が入っています。今回の神戸入団も三木谷社長の英断によるものです。神戸には既に元ドイツ代表のルーカス・ポドルスキ選手もおり、又サガン鳥栖にはスペインの巨星フェルナンド・トーレスも移籍との話もあります。

ワールドカップロシア大会も楽しみですが、その後の Jリーグも大変楽しみになってまいりました。ちなみに、エスパルスとヴィッセル神戸の対戦は 11 月 24 日 (土) 日本平スタジアムです。今からチケットの手配をした方がいいですよ！

《来賓卓話》 「業績アップの為の『健康経営』」 (有)ユニオオリジン 代表 宮崎一美 様



2025 年に医療費が 50 兆円を超えるとされる 2025 年問題というものがああります。65 歳以上の方が 3 人に 1 人、75 歳以上の方が国民の 4 人に 1 人を超えるようになるといわれています。

ガン予防という意味合いも含め、昨今から「食育」の必要性が高まっています。本日は、生活習慣病にならないためにはどうしたらいいかということをお話ししていきます。

あまり聞き慣れないかもしれませんが、生活不活発病にならないようにしましょう。これは、動かないでいると動けなくなってしまうというものです。動かないと筋力が低下することにより、免疫低下や知的活動低下、心肺機能低下が起こり、ひいては食欲低下が起こります。

サルコペニア(筋肉減少症)は、加齢・運動不足・栄養バランスの崩れによって起こります。加齢以外は自分で改善できるものですので気を付けたいところです。

健康を保つ3つの基本は「正しい食生活」「適度な運動」「心と体の休養」です。そして、積極的に社会へ参加して、健康を維持できるとされています。

食べ物の話をしたいと思います。もともと日本人が食べてきた物ではない、カレーライスやハンバーガーなどこれらの食事を続けると、不健康を引き起こすものとあります。

狭心症の症状は、血管が90%つまると起こりますが心筋梗塞の症状は、25%つまると6割の確率で起こってしまいます。症状がなくても心筋梗塞になるという、恐るべきサイレントキラーなのです。血管が硬くなった状態はよくありません。健康診断を受けて、この下記の数値に近づいたら、生活を変えなくてはならないとされています。

高血圧：140/90 以上

脂質異常症：中性脂肪 150mg/dl 以上
LDL140以上、HDL40未満

糖尿病：HbA1c6.5%以上

また現代の問題として、クスリの飲み過ぎ、飲ませ過ぎがありますので注意しましょう。そして、現代の食生活の問題として、動物性食品の摂り過ぎ、植物性食品の不足、砂糖の摂り過ぎ、ビタミン・ミネラルの不足、食物繊維の不足があります。ここでのポイントは、栄養素の不足と過剰が同時に起こっているということです。そこで、それらを解消するために、五大栄養素と「まごわやさしいこ」の食品を摂取しましょう。

ま・・・豆類

ご・・・ごま

わ・・・わかめ(海藻類)

や・・・野菜

さ・・・魚

し・・・しいたけ(きのこ類)

い・・・いも類

こ・・・米

和食を中心にするという事がわかりますね。日本の食文化の強みが「氣」、エネルギーです。加工された食品はカロリーや栄養はあっても、「氣」は無いとされています。日本人は炊き立てのお米でエネルギーを補給できます。

食品の食べ方にも触れたいと思います。コレステロールが高い方は、「や」さいを 「さ」きに 「い」っぱい食べると良いです。「やさしい」が合言葉です。

血液サラサラの合言葉は、「おさかなすきやね」です。

お・・・お茶

さ・・・魚

か・・・海藻

な・・・納豆

す・・・酢

き・・・きのこ

や・・・野菜

ね・・・ねぎ類

そして植物性たんぱく質を召し上がって、血管を軟らかく保ちましょう。

ガンと食生活の関係について性別で見ますと、男性でありがちなのは多飲食、肉好き、飲酒後の下痢軟便、加えて喫煙です。女性でありがちなのは、甘いもの好き便秘気味、加えて飲酒ですので気を付けてみましょう。

血管若返り運動というものがあります。本日はお時間の都合で出来ませんが、ネットで検索して、ご覧になってみてください。

最後に、健康は基本です。豊かで・充実した・楽しい人生を送るために、健康でいつづけられるようにしましょう。そして健康経営を推進するには何よりトップの決断が必要です。

今日、最もお伝えしたいことは「健康への取組みは経営を判断する。」ということです。健康経営について改めて考えるきっかけになってくださいましたら、幸いです。本日はありがとうございました。

《スマイル報告》

村松 重治 君

ボックスに劇団四季ロングラン公演「オペラ座の怪人」の案内を入れさせていただきました。静岡市民文化会館が華やかなオペラ座となります。チケットご希望の方の申込みは5月31日の例会までに村松までお願いします。(5/24スマイル報告分)

青島 隆晴 君

「健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」と言います。私たちの全ての幸せは、自身の健康によるところが大きいのだと宮崎さんのお話を聞いて痛感いたしました。私達の体は、自分が食べているもので出来ています。食生活を意識し、適度な運動をして笑顔で過ごし、いつまでも心身とも健康で楽しく幸せに過ごしていけるようスマイルします。

中嶋 達郎 君

先日、喜寿の祝いをしていただきありがとうございました。ロータリーの例会で、初めて喜寿の年齢だと思い知らされました。“これをもって、ストップ・ザ・年齢”とします。

由利 浩志 君

5月29日開催されました「あすなろ会」で久しぶりに優勝させていただきました。次回は幹事です。10月2日(火)開催予定です。予定に入れて下さい。多数の皆様の参加をお願いします。

《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
5/31	50(48)	33	15	-	-	-
5/24	50(48)	38	10	-	-	-
5/17	50(48)	40	8	5	3	93.75%
5/10	50(48)	40	8	3	5	89.58%

(会報作成 鈴木広士)