



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL : http://www.bekkoame.ne.jp/ro/asachu/

2006 - 2007 年度テーマ

R.I. テーマ 「率先しよう」 R.I. 会長 ウィリアム・ビル・ポイド
2580 地区テーマ 「本来無東西・心は一つ」 地区ガバナー 小澤 秀 瑛
クラブテーマ 「ロータリーを味わおう」 クラブ会長 長 沼 一 雄

本日の卓話

「クラブ協議会 高齢者支援について私達にできること」

今後の卓話予定

5/23 イニシエーションスピーチ 初見 正弘君・加藤昭雄君
5/30 夜間例会「ワインの楽しみ方」 パレスホテルシェフソムリエ 不破貞夫 様
6/6 「古今東西 盗みの美学」(聖なる盗み・男と女)
翻訳家・作家 福本秀子 様

平成19年 5月16日

第1035回例会

会長 長 沼 一 雄
幹事 永 井 健 一

本日の食事	パスタブッフェ	貝類のスパゲッティ・スパゲッティミートソース・サラダ・デザート
5/23の食事	洋食ブッフェ	クリームコーンスープ・海の幸のフライ盛合せ・牛フィレの薄切り三種クリームソース



年間100%出席

原田 毅君 7回・柿沼常夫君 17回・永井健一君 12回

前回(1034回)の記録

出席報告

◆ゲスト 2名 東京医科大学教授 勝村 俊仁 様・劇団円 桃井よし子 様
◆ビジター 2名 東京本郷 RC 渡辺 明 様・東京北 RC 森 茂男 様

総数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
52名	0名	2名	42名	8名	84.00%	第1032回修正 欠席4名・出席率92.00%

会長報告 < 斎藤会長代理 >

・次年度の予行演習をなさいと言う会長の好意により?代理を努めさせていただきます。長沼会長は3日~10日まで、ご子息と公務でドイツへ出張中です。

幹事報告 < 永井幹事 >

・5月16日理事役員会を開催致します。

理事・役員の皆様ご出席お願い致します。

・規定審議会報告会の件

6月7日(木) 15:00~17:00

「センチュリーハイアット東京」にて開催されます。戸田一誠パストガバナーの帰国報告です。出来るだけ多くの皆さんの出席をお願い致します。

委員会報告

< 次年度幹事・山尾副幹事 >

・第2回委員長会議を5月16日18時30分より26階「雅の間」にて開催します。次年度事業計画・予算の提出をお願いします。

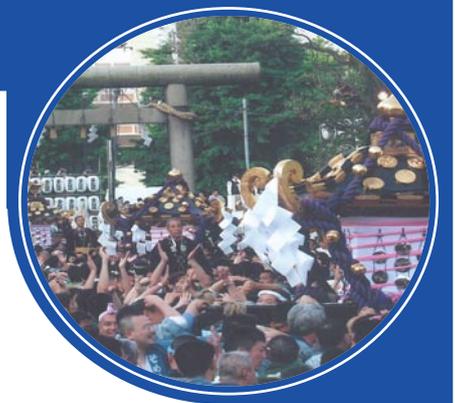
< SAA委員会・須藤委員長 >

・5/30は夜間例会です。18時30分開会の点

鐘、19時45分閉会の予定です。ワインのテイasting、卓話となりますので自動車は極力ご遠慮ください。

< プログラム委員会・井田委員長 >

・卓話の満足度調査を今月中に行ないますのでご協力をお願いします。皆様のご意見を次年度に活かしますのでよろしくをお願いします。





「健康づくりのための運動 －健康長寿の秘訣－」

東京医科大学教授
勝村 俊 仁 様

<プロフィール>

生年月日:1949年12月5日

役職名:東京医科大学主任教授・健康増進スポーツ医学講座

学歴:1975年3月 東京医科大学医学部卒

所属学会・役職:日本体力医学会理事・渉外委員長
国際スポーツ医学会学術委員、等役職多数歴任

<講演要旨>

1. 脳卒中、冠動脈疾患などの生活習慣病は年々増加している。その主な要因として、生活習慣の変化（運動不足、栄養の偏り）による動脈硬化の危険因子（肥満、高血圧糖尿病、高脂血症）の増加があげられます。
2. 動脈硬化危険因子は無症状であるために放置されやすく、気づいたときにはかなり障害が進行し、種々の合併症が発症してしまっていることが多い。
3. 危険因子（肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症）は合併することが多く、合併する危険因子の数が多くなると、冠動脈疾患の発症の危険率が急激に増大する。このような病態を「メタボリック症候群」と呼ぶ。
4. 介護が必要となった主な原因として、脳卒中（25.7%）、衰弱（16.3%）、骨折・転倒（10.8%）、認知症（10.7%）、間接疾患（10.6%）があげられる（2004年、国民生活基礎調査）。
5. 危険因子の予防・改善や介護予防には、継続的な運動や栄養の偏りのない食事を習慣化することが重要である。

ニコニコボックス

<井田、松崎、原田、天笠、山尾、藤田、藤野、永井>

・本日の卓話「健康づくりのための運動」東京医科大学教授 勝村俊仁先生 楽しみにしております。

<尾泉>

・本日卓話をしていただく勝村俊仁様をご紹介致します。

<永井>

・本日は長沼会長が休会です。次期会長齋藤さん代行宜しくお願い致します。

<齋藤>

・本日は、長沼会長の代理を努めさせていただきます。会長の気遣いに感謝します。

<家庭集会 Aグループ>

・柿沼グループ、有意義な家庭集会でした。残金をニコニコします。

<上野>

・山尾さん、先日のFグループ家庭集会後には、2次会・3次会・4次会と、お誘いいただきありがとうございました。ごちそう様でした。

<中村>

・家庭集会Cグループの残金をニコニコします。

<宮村>

・中村さん昨日は家庭集会ではお世話になりました。

<上原>

・家庭集会F組はビューホテルで無事終了。報告は来週エースの柘が登板予定です。

<小林（雅）>

・本日5/9結婚記念日です。31年もちました。連休に夫婦でエアーズロックに登りました。健康に感謝しています。

<遠藤>

・結婚祝いの花束をいただきました。お陰様で37年となりました。ありがとうございました。

<植木、長堀>

・結婚記念日に花をいただきありがとうございました。

<伊石、加藤、千葉>

・お誕生日のお祝いをしていただきありがとうございました。