

## 12月第2回例会プログラム

R1.12.9 (月) 12:30～

於：京成ホテル例会場

1. 開会点鐘
2. ローターリーソング斉唱
3. ビジター・ゲスト紹介
4. 会長の時間
5. 会食
6. 委員会報告
7. 幹事報告
8. 閉会点鐘

<クラブフォーラム>

### 今後の予定

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 12月16日(月)  | 年次総会 忘年例会 18:30～ 於:鰻亭 |
| 12月23日(月)  | 定款第8条第1節により休会         |
| 12月30日(月)  | 定款第8条第1節により休会         |
| 1月6日(月)    | 定款第8条第1節により休会         |
| 1月13日(月・祝) | 休会(成人の日)              |

## 12月2日例会

### ■小林 寛之新会員 入会式



小林寛之新会員の入会式が行われました。  
和田会長よりご紹介の後、ご本人から挨拶がありました。  
これからよろしくお祈いします。

### ■水戸市より感謝状



水戸市政 130 周年に際し、日頃のクラブ奉仕活動  
に対して感謝状を頂きました。

## 卓話「中年者の健康維持の方法」

予防医療診断士 大内 雅功氏

- 健康度チェック 経済の健康度 体の健康度  
経済の健康度は可視化できるが、体の健康度は可視化できない。実は大変なのかもしれない。
- 予防医学とは、(健康診断・がん検診?) 病気を発見してから対処するのではなく、セルフケアを日課とする。
- 車検制度を考えてみる。故障・消耗して交換するのではなく、前もって手を加え、気を配ること。
- 食事の順番は、においの強い野菜から、よく噛んで。内分泌のスイッチ。
- 1983年11月 ロンヤス会談 の中でガンが減らす事が題材に上がった。アメリカでは予防に、日本では早期発見に注力した結果、アメリカのガン患者数は減少に転じた。
- ガンを遠ざけるもの。風呂・笑い・ミトコンドリア。ストレスは害。
- ミトコンドリアを増やすには、うで振り体操。
- うで振りの効果は、ミトコンドリアの増加+セロトニン+血液サラサラ
- 続けるには、セルフモニタリングシート。
- シートには、①腕振りしたか ②良いことがあったか ③体重測定。



## 幹事報告

## ◎12月2日理事会内容

出席者：和田会長、阿部会長エレクト、大澤副会長、大木直前会長、島村会計、  
荒川プロジェクト委員長、永井親普会委員長、井坂

オブザーバー：高槻会員

次年度の理事役員について、及び委員会構成についてどのようにするか。

- ◎新会員の鈴木正人会員の委員会は親睦活動・会場・プログラム委員会、ニコニコ BOX 委員会となりました。また、小林寛之会員は親睦活動・会場・プログラム委員会、出席委員会となります。よろしくお願いたします。なお、新会員の今年度の補佐役に鈴木(正)会員は岡田会員、大木会員に、小林(寛)会員の補佐役に和田会長、阿部会長エレクトの推薦人にお願いたします。

### ニコニコ BOX 報告

| 氏 名   | 内 容                                      |
|-------|------------------------------------------|
| 阿部 克己 | 小林さん、歓迎いたします。ご活躍を期待しております。               |
| 島村 宏  | この度の妻の死去に伴う葬儀に対しましては、格別のご配慮を誠に有難うございました。 |
| 岡田 晃  | 妻への花を頂き有難うございます。<br>小林さん入会歓迎いたします。       |
| 坪 愛子  | 小林さん入会歓迎いたします。                           |

### 集 計

|       |    |            |             |
|-------|----|------------|-------------|
| 12月2日 | 4件 | 合計 21,000円 | 累計 290,000円 |
|-------|----|------------|-------------|

#### ※ニコニコ BOX よりお願い

例会の開催数が少ないせいか、当初予算より収入が減になっています。

任意の寄付ですが、ご協力よろしくお願ひいたします。

### 例会出席状況報告

#### ■12月第1回(12月2日)例会出席報告

| 在籍  | 計算会員数 | 出席 A | 訂正前出席率 | メイクアップ数 B | A+B | 訂正出席率% |
|-----|-------|------|--------|-----------|-----|--------|
| 29名 | 27名   | 21名  | 77.78% | -名        | 21名 | 77.78% |

#### ■当日欠席者

大泉 哲、伊藤 典裕、中村 幸生、柳下 義男、篠田 實、鈴木 正人、

【休会】根本 佳典、川上 裕一、

#### ■ゲスト・ビジター(敬称略)

|       |         |
|-------|---------|
| 大内 雅功 | 予防医療診断士 |
|-------|---------|

1991年10月28日創立、1991年11月13日認証

■ 会長 和田 公一郎 幹事 井坂 純

■ 事務所

〒310-0021 水戸市南町2丁目5-5 常陽銀行本店内

TEL 029(231)2151、直通 029(225)4820、FAX(225)4825

会報・雑誌委員長 川上 裕一 [ TEL 029(248)8989 ]

副委員長 高野 義久 [ TEL 029(303)2322 ]

■ 例会日 毎週月曜日 12時30分

(但し毎月末月曜日は18時30分より)

会場 水戸市三の丸1-4-73

水戸京成ホテル

TEL 029(226)3111(代)