

TAKEHARA ROTARY CLUB ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710 WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

会長 板場 英行 副 S A A 板本 司
 会長エレクト 宮本 和彦 直前会長 鴨宮 弘宜
 副会長 久藤 孝仁 管理運営 山根 積
 幹事 尾野 剛章 会員組織 荒谷 隆文
 副幹事 吉本きよ子 奉仕 西岡 一道
 会計 田中 幸俊 R財団米山 小坂 啓子
 S A A 三好 静子

事務局/〒725-0026竹原市中央4丁目8-2第1おおぎビル102号
 TEL/0846-22-7570 FAX/0846-22-7651
 E-mail/rc-take@estate.ocn.ne.jp
 http://www.takehara-rc.com
 例会日/毎週木曜日12:30~13:30



本日のプログラム 3月28日	次週のプログラム 4月4日
P E T S & 地区チーム研修セミナー報告	誕生祝・各会員各記念日祝 誕生月該当者会員卓話

【 2019年 3月14日 第2649回 例会記録 】



菅 義尚 会員 (享年74歳)

3月13日ご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げ、安らかなるご冥福を心からお祈りいたします。

(ロータリー歴)

1971年3月4日入会 (在籍48年)
 1993-1994年度 第30代会長
 2016-2017年度 第53代会長
 連続出席47年

□点 鐘

□ロータリーソング：それでこそロータリー

□会員数：29名 (免除者：3名)

□出席者：21名 □欠席者：2名

□メイク：6名 □出席率：82.14%

スマイルボックス

□会員誕生日…大成

会員の広場

謹んで 故 菅義尚会員へ贈る弔吟

『情熱で 話を説いた 主の声』

『例会を 僧衣姿で 戒めた』

金澤 節生

会長の時間

会長 板場 英行



会員の皆さんこんにちは。3月の中旬となり、春の陽光がまぶしい時候となりました。本日は、社会奉仕委員会の担当例会です。社会福祉法人 的場会の管理栄養士 山崎晴美様にゲストとしてご来訪頂きました。「健康長寿のための食

生活について～低栄養予防～」をテーマとした卓話を拝聴します。食生活に関する平成初期の常識が転換している平成最終年、配布された資料を最大活用しましょう。健康長寿の根幹は、筋肉をつけるために必要なたんぱく質を、丈夫な骨をつくるためにCaとビタミンKをよく噛んで摂取し、適度な運動を！
 <会員追悼>

菅義尚会員が平成31年3月13日永眠されました。昭和19年生、享年74歳。竹原ロータリークラブ昭和46年3月4日入会、会員歴48年。平成5年第30代会長、平成28年第53代会長を歴任されるなど、クラブの発展と会員の指導育成に格別のご尽力、ご貢献をいただきました。会員在籍中47年間例会連続100%出席はロータリアンの鑑であり、昨年の地区大会において顕彰受賞。

食道がんで広島市民病院入院加療中の1月31日御見舞に伺った際は、少し熱発が続くということでしたが、変わらずの饒舌と気配り、そして「2月まで治療を続け、3月にはロータリー活動に復帰するので、会員各位に宜しく」という言葉に休心していましたが、突然の訃報に放心状態でした。

第53代会長を務められた年には、副会長としてサポートさせていただきました。確かな行動力と豊富な話題力、時として発揮される強い自己信念、特に市民公開講座として企画開催した「がん予防啓発講

演会」でのがん予防に取り組む姿勢に感服した1年でした。頼山陽に関する卓話を行った後、入手し難い関係資料を沢山ご提供いただいたこと。故円山啓壯先生や衣笠祥雄選手との回顧など、多くの思い足跡を残された会員でした。菅義尚会員の永年のご尽力、ご貢献に深謝するとともに、ご冥福をお祈りいたします。

委員会報告

□青少年奉仕委員会 委員長 西岡 一道



豊田・竹原・忠海高校にて挨拶運動を行いますので、万障お繰り合わせのうえご参加下さいますようお願い致します。

●豊田・竹原・忠海高校 あいさつ運動

①豊田高校

日時 4月15日(月) 8:00~8:30
集合 8:00

②竹原高校

日時 4月17日(水) 8:00~8:30
集合 8:00

③忠海高校

日時 4月24日(水) 7:40~8:30
集合 7:40

※服装：正装、ロータリーバッジ着用

※各校開始(集合)時間は違います。

※雨天の場合も原則実施します。雨具ご持参下さい。

□幹事 尾野 剛章



4クラブ合同例会収支について報告致します。

●花見例会

日時 4月11日(木) 18:30
場所 大広苑
登録料 会員 3,000円
配偶者 2,000円

社会奉仕委員会担当例会

健康長寿のための食生活について
～低栄養予防～



社会福祉法人 的場会
管理栄養士 山崎 晴美様

こんにちは。本日は私が竹原市内の介護予防教室で高齢者の方にお話しさせて頂いていることの中から、皆様に聞いていただきたいことを纏めて参りましたので、資料を基にお話しさせて頂きます。

先ず本日の大きな内容として三つあります。

- ①筋肉の素になる、たんぱく質の食材について
 - ②骨を丈夫にする食材について
 - ③かむことについて
- 等いうお話しでございます。

『新型栄養失調』

栄養失調、食べるものが少ない時代に言われていましたが、今は新型栄養失調です。平成も終わりを告げますが、栄養の世界も大きく変わっています。新型栄養失調チェックリストがあり、一つでも当てはまる方は新型栄養失調の可能性がります。

- 風邪をひきやすい、ひきやすくなった
 - めまい・息切れ・立ちくらみなどの貧血症状
 - 口内炎がしやすい
 - 気持ちが落ち込むことが多い。イライラしやすい。
 - 食べ物の味が分かり難い。好き嫌いが多くなった。
 - 肉類・油ものを取らないようにしている
 - 毎日同じものを食べている
 - インスタント食品や清涼飲料水をよく口にする。
- この中の一つでも当てはまれば要注意です。

血液検査でアルブミンという体の中のたんぱく質を調べる検査があるのですが、年に一回は調べて下さい。適正数値は3.8以上です。3.5だと完全に低栄養です。見た目、体格との血液の中のアルブミンは違いますので是非一度調べて下さい。

アルブミンが少ないと、いくら体重があっても低栄養です。半年間で2、3キロ体重が減るのは危険な状態です。

低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針に15項目ありますが、その中で昔の栄養士が言っていたことと違っていることは、“油脂類の摂取が不足しないように注意する”です。油を余り嫌わないでください。油でもエゴマ油、オリーブオイル等の良い油を積極的に取ると、脳の活性化になったり、便秘予防になります。

本題のたんぱく質の話しに入ります。先程皆様お食事をされました。今日はタンパク質がたくさん入っ

た食事だと感心しました。

一日のたんぱく質の摂取目標35gはおかずから取りましょう。（※腎臓の病気の方はタンパク質制限がありますので先生の指示に従ってください）

筋肉量を増やすためにはタンパク質を一日35g、バランスよく取ってください。骨を強くするための食材をご紹介します。

カルシウムを多く含む食品は、納豆・豆腐・ししゃも・ちりめんじゃこ・牛乳・スライスチーズ・ヨーグルト等です。ただカルシウムだけでは骨は出来ていけないので、カルシウムの吸収を助ける食品ビタミンD、体内に取り込んだカルシウムを骨にくっつける役割のビタミンKが多く含まれる食品を食べると更にカルシウムの吸収がアップします。

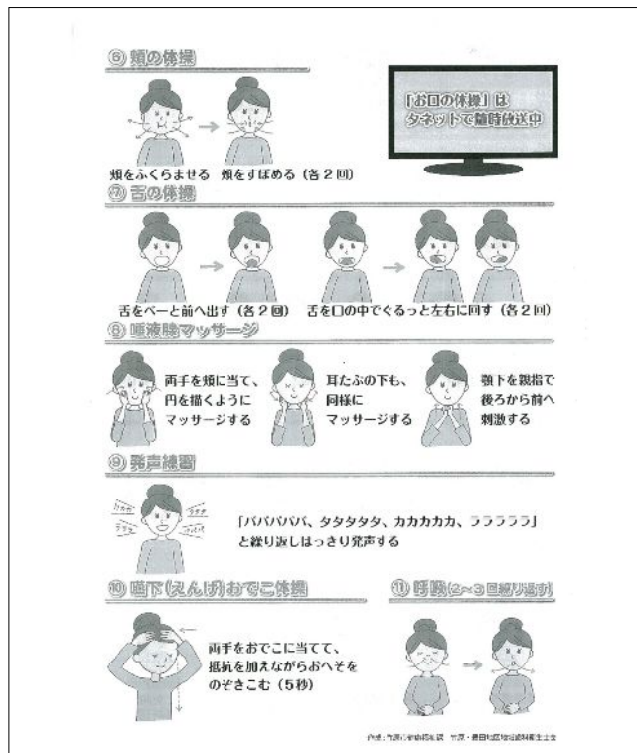
ビタミンが多く含まれる食品は、鮭、しいたけ、さんまなど。ビタミンKが多く含まれる食品は、かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜など。

私が介護予防教室をするときには必ず歯科衛生士さんと一緒になってお話しをしています。先ず栄養士が栄養講義をして、次に歯科衛生士がお口の話をして、その次に両方で、食べることと噛むことについてお話ししています。口は話すことで筋肉が発達して、噛むことがうまくできないと当然おいしくなれませんし、噛むことによって脳に情報が伝わるので認知症予防になると言われています。

- ・筋肉を維持し、筋肉をつけるために必要なたんぱく質のある食事をとりましょう。
- ・そして、運動を続けましょう。
- ・丈夫な骨をつくるために、カルシウム、ビタミンK、ビタミンDのある食材をとりましょう。
- ・美味しく食べるには、口、噛む力、飲み込む力を維持しましょう。「噛むこと」は脳の働きを活性化することにも繋がります。

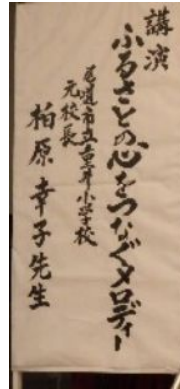
食品名	重量 (g)	たんぱく質含有量 (g)
ロースハム	40	6.6
ウィンナー	30	4
鶏もも肉 (皮付)	40	6.5
豚もも薄切り	60	12.9
さしみ3切れ	30	6
ししゃも	40	6.2
鯖	40	8.3
納豆	40	6.6
絹ごしとうふ	70	3.4
たまごsサイズ	45	4.8
牛乳	200	6.6
ヨーグルト	80	2.9
プロセスチーズ	18	4

◎目標 おかずから 1日 たんぱく質35g





村上 光 G9 ガバナー補佐



<G9インターシティ・ミーティング>

テーマ「先輩から後輩へ 一つなごう心 守ろう伝統」

3月16日、因島市民会館と芸予文化情報センターにおいて、第2710地区G9 I Mが開催されました。当クラブからは11名で参加し、交流と感性向上を図りました。

50年に及ぶ重井小学校のトランペット鼓隊演奏と育てられた元校長による講演、因島高等学校吹奏楽部の演奏会で、因島高等学校OBG、因島南中学校吹奏楽部、因北中学校吹奏楽部、瀬戸田中学校吹奏楽部との共演が繰り上げられました。