



WEEKLY REPORT No.1309

<本年度会長方針>

もっと知ってもらおう 我々の活動を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 田崎 雅三 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 丹下 富博 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1534回例会

基本的教育と識字率向上自問
平成27年9月10日(木)
於 名古屋東急ホテル
出席計算数 47名中36名出席
出席率 76・60%
前々回出席率 84・78%

9月4日(金)5日(土)、吹上ホールにて、デジカメフェアー大盛況でした。
先週日曜日、モーツァルト200合唱団演奏会、無事終了しました。
尾上さん、前田さん、お疲れさまでした。
鬼頭 茂成
高木 政義

例会プログラム

- ★敬老のお祝い
- ★吉田憲一親睦活動委員長
- ★家族忘年会案内
- ★丹下幹事
- ★老人介護施設訪問例会案内
- ★卓話

ロータリーソング

「奉仕の理想」
指揮者 鬼頭 茂成
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

愛知江南短期大学
専任講師 福岡 恩さん

ニコボックス

福岡さん、「野菜で生活習慣病予防」卓話宜しくお願いします。
田崎 雅三・丹下 富博
酒井 修・加藤巴千彦
高木さん、山口さん、岡村さん
ありがとうございます。無理をいいます。
尾上 昇
木村さん、ありがとうございます。お世話になります。
横井 衛

会長挨拶(歴代会長挨拶)

第11代会長(94-95年度)
尾上 昇



卓話

「野菜で生活習慣病予防」
愛知江南短期大学
専任講師 福岡 恩さん

皆さんこんにちは。今回は貴重な機会を頂きありがとうございます。今日が大切です。今日上がってくださったお料理はいかがでしたでしょうか。料理のレシピを作らせて頂き、実際にシエフに作って頂きました。無理なお願いをお聞き頂きありがとうございます。今日のお料理はマンナンヒカリ入りの大豆、豆腐ステーキのころ



れています。また、具沢山の汁物を用いたり、意識して野菜の一品を増やしたりして、少しでも野菜の摂取量を増やしてみたい。また、塩分についてですが、無理なく減塩の実践をして頂きたいと思えます。私は最近寿司を頂くときしようゆをほとんどつけていません。つげなくてもおいしく頂けますし、食後の喉の渇きは塩分の摂りすぎかと思っています。後日、私の作成したレシピで食事の提供がありますが、旨みを活かした減塩の工夫がされています。少しづつ、やることから実践して頂き、食事を通して健康づくりをしていただけたらと思います。

適性体重の維持

目標は
 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = 25 \text{ 未満}$

高血圧値、脂質異常、血糖高値に関する具体的な検査値

	基準範囲内 (保健指導判定値を超えないレベル)	保健指導判定値を超えるがすぐには受診を要しないレベル	すぐに受診を要するレベル
血圧 (mmHg)	収縮期血圧 <130 かつ 拡張期血圧 <85	130 ≤ 収縮期血圧 <160 または 85 ≤ 拡張期血圧 <100	収縮期血圧 ≥ 160 または 拡張期血圧 ≥ 100
脂質 (mg/dL)	LDL <120 かつ TG <150 かつ HDL ≥ 40	120 ≤ LDL <180 または 150 ≤ TG <1000 または HDL <40	LDL ≥ 180 または TG ≥ 1000
血糖	空腹時血糖 (mg/dL) ≤ 99 HbA1c (NGSP) ≤ 5.5%	100 ≤ 空腹時血糖 (mg/dL) ≤ 125 5.6 ≤ HbA1c (NGSP) ≤ 6.4%	空腹時血糖 (mg/dL) ≥ 126 5.6 ≤ HbA1c (NGSP) ≥ 6.5%

【 敬者のお祝い 】

70歳を越える会
員の方16名へ、ク
ラブよりお祝の品
(松茸)が贈られま
した。皆様益々活躍下
さい。



- | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------|--------|---------------------|-----------|
| 小野 定男 85才・浅野 彰 79才 | 小笠原和俊 73才・尾上 昇 72才 | 横井 衛 72才・近藤宏一 72才 | 岩崎 征一 72才・佐々木 功 72才 | 荻原 賢一 71才・堀江 英弥 71才 | 吉田 明夫 71才・草野 勝彦 70才 | 小澤 幸男 70才 | (例云々席) | 杉浦 令淑 74才・岡田 尚彦 71才 | 住田 正夫 71才 |
|--------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------|--------|---------------------|-----------|



【 受入青少年交換学生挨拶 】

9月3日例会
エドワード・ペンコフスキー
みなさん、こんにちは。ぼくは
エドワードです。ニックネーム
はエドワです。16さいです。ぼく
は4310地区からきました。し
ゆみはスケートボードです。
よろしくおねがいいたします。

・ピラシカバピラ レゼンデRC
/第4310地区
サンパウロ ブラジル



9月17日(木)例会の案内
「映画で街く視点をかえれば
地域は実の山」
工学博士・
名城大学人間学部教授
水尾 衣里さん
紹介者 柴岡 正将さん
9月24日(木)例会の案内
定款規定による休会

広報委員会 前田 隆久
大澤 伸悟・杉浦 令淑
*本文は、原則 頂いた
原稿を転載しています。

2015.8.21 E-mail from USA North Carolina (続き)

アメリカらしく、ここは大学の色があり、ノースキャロライナ大学は空の色、デュークはもう少し濃い青。チャペルヒル市内のバスはすべて空色！消防局によって、空色の消防車もかわいらしく走っています。そして、水色の本物の空はキャロライナブルースカイと言われています。そしてこの市バスは、赤ちゃんからお年寄りまで、自転車を乗せても、すべて無料です！チャペルヒル人、その他の人、全て、いつ乗っても!!! すごいですよね。基本的に大学の時間や仕事の時間に合わせて運行されているので夜や週末はほとんどバスはなく、車がないと移動は結構大変です。



ホストファミリー宅での2日目、ご夫婦とも忙しく私を大学まで送ることができなかつたため、ホストお父さんの言った一言・・・「ピックアップトラックを運転して大学に行っていよ」。私がヌアクショットで運転していたトヨタのハイラックスサーフより大きい、フォードの超アメリカンなピックアップトラック！しかも、ホストの家がどこにあって、大学がどこなのかも全く分からないのに「それは無理です」と答えてみると、「GPSがあるから大丈夫。」とのこと。オリエンテーションには遅れられないし、ホストのところから大学までの公共機関もないし、このトラック運転しましたよ！この太鼓判のGPS、長い間使われてなかったもので、行き道中何度も電源が切れてしまい、どうなることかと思いました。笑 ホストファミリーがフェローの先輩に電話をしたところで自分がどこにいるかも説明できない 笑 何度も電源を入れなおしながらなんとかキャンパスに到着いたしました。



ピースフェローオリエンテーション

しかし・・・「ノースキャロライナ大学病院の駐車場に停めたらいい」とのアドバイスに従うものの、いくつも駐車場があり、それぞれに停められる人が決められておりどこに停めたらいいものか。笑 キャンパス内もどこに何があるかわからないため、ホントに大冒険なドライブでした。しかも!!! 長い間アフリカにいて立体駐車場に車を停めることがなかったので、サインに沿って進むのがとても難しく、3階に行くつもりが、2階にある駐車場の出口に・・・。シルバー人材センターのような親切な料金所のおじさんと大笑いしながら、料金を取られることなく、再度入り口に向かいました。と、まあ、どこに行っても笑いの絶えない珍道中ですが、今のところ元気に楽しく毎日過ごしています。早速宿題だらけで本当に毎日大変ですが・・・。

ロータリーのフェローの私のパディーには昨日初めて会うことができました！コンゴ人のお医者さんで、母子保健学科の学生です。パディーシステムは、入学が決まった当初から、先輩として色々なアドバイスをしてくれ、こちらら質問を投げかけることができ、お世話係のような形で機能しています。もう一人、2年生のフェローが同じ学科です。私の同期は皆別の学部なので、この二人がいて大変助かります。来週、現在の2年生の夏休みの次週の発表があるのでそこで初めてフェローの2年生全員に会うこととなります。(中略)

というわけで、到着して10日間の近況報告でした！
いつも温かい応援とサポートをありがとうございます。おやすみなさい。

澤屋 奈津子