



Weekly Report 週報

クラブスローガン

「好意と友情を深める例会づくり」

2010-11 RI テーマ「地域を育み、大陸をつなぐ」

岐阜中ロータリークラブ創立 20 周年 (2010-2011)

前例会の記録

第938回

平成22年10月12日(火)

[点鐘] 10時00分

[ソング]

[ゲスト]

[ビジター]

[出席] 会員総数35名

(出席免除1名)

本日出席23名 65.71%

[行事]健康診断

於 平野総合病院

健診センター

担当 出席委員会

本日の予定

第939回

平成22年10月19日(火)

[点鐘] 11時30分

[行事]20周年記念植樹

於 柏森公園

担当 20周年実行委員会

次回予定

第940回

平成22年10月26日(火)

[点鐘] 12時30分

[行事]会員卓話

担当 村山好胤会員

玉田孝一会員

健康診断例会

会長挨拶

故金正司会長



みなさんこんにちは！本日は大橋会員のお陰をもちまして無事健康診断を終えることができました。何かと気になる年齢になって参りました。皆様の健康の定義はいかなるものでしょうか。今日は私の健康法を少しお話し致します。

(1)心の健康について…腹を立てたり、不安や恐怖等心おだやかではない現象が経営の日常に発生して参ります。そんな時はまず自分に原因を置き、自己分析をします。大なり小なり自分にかかわるつながりがあり、反省材料となり解決に向います。常

に人のお役に立つことを優先すれば問題は少ないのですが、自我で物事を進めると悩みや失敗が連鎖し、良質なリズムに水を差してきます。

(2)体力の維持…少し疲れ気味の時、遅い夕食には体力の必要を感じる時があります。毎日の体力トレーニングはマンションの階段を4階まで早足で駆け上る事。気力がある時はもう一度駆け下り、登る事。部屋に入るとすぐ腕立て伏せを20回、そして例会で高橋接骨医さんに教わったスクワットをゆっくり一分間。そして両腕を左右に振り、腰の回転を10回。一日の運動のメニューです。これで年数回のゴルフもバッチリです。

(3)汗で健康…現在のところ昼も夜も汗をかき達成感を味わうことが少なくなりました。毛穴はふさがったままです。これからの私の課題です。柳ヶ瀬での美しい女性との会話も楽しみのひとつなのですが。

(4)幸せで健康を…幸せは因果率だと思います。日常生活でいかに人様のお役に立てることを意識して行動に移せるかだと思うのです。その結

果、ありがとうございますの言葉を毎日どれだけ発することができるか、喜ばれたりお礼の手紙を頂いたり新しい仕事の成果につながったり、嬉しいことがいっぱいになります。端龍寺の老子の先月の説教に「幸せの後には不幸が待っている。その幸せを皆に分け与えることができる人は、又次の新しい幸せがすぐそこにやって来る。そうでなければ不幸におしまれ幸福のリズムが去っていく」そうである。ありがたい話であり、幸せこそが健康の第一人者かも知れない。

NT-proBNP (ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド前駆体N端フラグメント) 検査について

大橋哲也会員

血液検査でできる簡単な検査です。この方法で心不全等の心疾患の早期診断や疾患レベルに応じた病態把握が可能となりました。

心不全の前段階、心臓の筋肉に負担がかかると、心筋より NT-proBNP が血液中へ放出されます。今回この NT-proBNP が血液検査

で測定される事により、早期に心不全等の心疾患を予防する事が可能となり、今回全ての会員の検査にオプションで追加させていただきました。又、この説明は、次回平野病院川合先生の卓話でくわしく話させていただきます。



平野病院にて健康診断

健康診断後「きくや」にて昼食

発行／**岐阜中ロータリークラブ**

■事務局 〒500-8833 岐阜商工会議所 3F 岐阜市神田町 2-2 TEL.058-264-9235 FAX.058-266-4753
■例会場 〒500-0817 岐阜都ホテル 岐阜市長良福光 2695-2 TEL.058-295-3100
会長／故金正司 幹事／馬場秀幸 副会長／加藤一誠 ウェブ委員長／森 益男