



国際ロータリー第2630地区 岐阜 Aグループ
岐阜中ロータリークラブ

Weekly Report

クラブスローガン

30周年に向けてチャレンジ！！

2019-20 RI テーマ

ロータリーは世界をつなぐ

令和元年 12月 10日(火)

第1345回例会 第1260号

会 長 大 橋 哲 也
 幹 事 安 澤 嘉 崇
 発 行 公共イメージ委員会
 例 会 火曜日 12時 30分
 会 場 都ホテル 岐阜長良川
 事務局 岐阜市神田町 2-2
 電 話 058-264-9235

必達！！第1例会出席率 100%

必達！！年間例会出席率 90%

会 長 挨 拶

会長 大橋哲也



『血圧を安定させて
 快適な生活をおくろう』

ご自分の血圧を知っていますか？
 また、正常な血圧値を知っていますか？
 一般に、正常な血圧は最高血圧 130 mmHg ~ 最低血圧 85 mmHg 未満とされています。また、140 / 90 mmHg 以上を高血圧とし、治療が必要と考えられます。

40歳以上で多く見られる加齢、遺伝、肥満、食生活などのさまざまな要素がからんで原因のはっきりしない「本態性高血圧」は、血圧が高い他は自覚症状がほとんどなく、気づかない人もたくさんいます。

高血圧は、ほうっておくと、脳血管障害や心筋梗塞、心臓肥大などの原因

となる可能性も。合併症を起こさないうちに早めに治療することが重要です。まずは、血圧を測定してみましょう。

<高血圧と漢方薬>

漢方には、血圧を短時間で強力に下げる薬はありません。高血圧の患者さんの中にはストレスなどにより頭痛、めまい、のぼせ、肩こりなどの症状を訴えたり、それが原因で血圧コントロールに支障をきたしている患者さんもいます。

漢方ではこうした自覚症状を改善し、患者さんのQOLを改善することを目的としています。

不眠や動悸を訴え、神経が過敏になっている人には柴胡加竜骨牡蛎湯（サイコカリユウコツボレイトウ）、神経系の症状が強く、冷え、のぼせなどの更年期症状を訴える場合に加味逍遥散（カミショウヨウサン）、起床時に頭痛を訴える場合は釣藤散（チョウトウサン）など、個人の体質、症状に合わせて処方を使い分けます。

<くらしの中の予防法>

- ・過労やストレスを避け、たっぷり睡眠をとりましょう。
- ・肥満は高血圧のもと。カロリー制限と、ウォーキング、サイクリング、水泳などの適度な運動による減量をしましょう。
- ・塩分を1日7グラム以下に減らしましょう。ナトリウムが血管中の水分を増やしたり、血管を収縮させて血圧が上がります。
- ・果物や生野菜、海藻、小魚をとりましょう。ナトリウムを排出して血圧を下げる働きがあるカリウム、カルシウムを多く含んでいます。
- ・アルコールは適量（日本酒1合、ビール瓶1本程度）に抑えましょう。おつまみの塩分にも要注意。
- ・タバコは厳禁。タバコに含まれるニコチンには血管を収縮させる作用があり、動脈硬化を起こす可能性があります。
- ・寒冷にも注意。急な温度変化も血圧の上昇を招きます。
- ・トイレで強いいきむのも要注意。便秘にならないように、食物繊維をとりましょう。

前 例 会 の 記 録

第1344回

2019年12月3日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 君が代・奉仕の理想

[ゲスト]

[ビクター]

[出席] 会員総数31名(出席免除 4名)

本日出席23名 85.19%

[行事] 『年次総会 新理事挨拶』

担当 幹事

次 回 予 定

第1346回

2019年12月21日(土)

[点鐘] 18時30分

[行事] クリスマス夜間例会

担当 親睦委員会

年次総会

新理事挨拶

(次) 会長 三宅裕樹



(次) 副会長 森 益男



副会長就任については過去、数度務めさせていただきましたが、岐阜中ロータリークラブが徐々に進化しつつある現状に、微力ながらお手伝いできればと思っております。

30周年を迎えるにあたり、皆様とともに三宅(次)会長を盛りたててまいりたいと考えます。ご協力よろしくお願いいたします。

(次)30周年記念事業準備特別委員会

(次) 会長エレクト 故金正司



だずさへの森から地区へ出向させていただき、15年になります。ロータリーでは職業奉仕のことばがあるように、安藤会員から推薦いただき、多くの学びを頂きました。このことを生かし、ロータリーのルール、職業奉仕をわかりやすく皆様と一緒に更なる

学びを計画しております。

全員参加の岐阜中ロータリークラブでよろしくお願い申し上げます。

(次) 会計 田中 稔



次期会計に任命いただきました。今期は安藤会計の下、副会計として実務をしてまいりましたが、改めて会計の大変さを実感いたしました。

(次) 会場監督 安藤元一



次期会場監督のご指名を頂きましたが、第26期の副委員長から第27・28・31期と6年間で4回拝命することになります。

今回もご指名頂いた大きな要因は、ホームクラブの出席率が高いことだと思います。例会場のスケジュールボードに掲載してあります「必達!! 第1例会出席率100% 必達!! 年間例会出席率90%」は、第28期の時に私が掲げたスローガンでしたが、残念ながら一人の欠席者で100%が達成できませんでした。

来期は皆様のご協力を頂き、出席向上委員会と共に最低でも一度は達成したいと考えます。よろしくお願いいたします。

(次) 職業奉仕 理事 大島康之

来期は30周年記念行事がありますので、職場例会は年1回にしたいと思

っています。



(次) 社会奉仕 理事 竹村博之



理事の指名は今日初めて知りました。諸先輩のご指導のもと、できる限り頑張りますのでご協力の程よろしくお願いいたします。

(次) 国際奉仕 理事 森井脩次



次年度、国際奉仕委員長をご指名いただきました。2年前にも国際奉仕委員長をさせていただきました。次年度も渡辺さんにご協力いただきフィリピンへ行く予定をしていますのでよろしくお願いいたします。

(次) 直前会長 大橋哲也



(次) 直前幹事 安澤嘉崇

(次) 幹事 篠田たつゑ



三宅会長のもと、皆様に教えていただきながら、幹事の役を務めたいと思います。よろしくお願いします。

友情と奉仕の灯を

スマイルボックス委員会

伊藤善男君

忘れられないように。頑張って投入いたしました。

中山 章君

たくさんの人にお世話になりました。本当にありがとうございました。

安澤嘉崇君

日曜日の大阪マラソンで、2 時間 35 分を切ることができました。皆さんにはラインや電話でお祝いのメッセージを頂き、とても嬉しいです。

★誕生日おめでとうございます★

故金正司君

12月5日で71歳、体の故障があらこちら、向かい合いながら人生を楽しみます。今後ともよろしく願いいたします。

森 益男君

12日に満70歳となります。おかげさまで健康にも恵まれ、まだまだ現役で頑張れそうです。これからもよろしくご指導ください。