

大網ロータリークラブ Club Weekly Bulletin



- クラブ創立：2000年1月13日
- 例会日：毎週水曜日（12：30～13：30）
- 例会場：中部コミュニティセンター TEL0475-73-3337 FAX73-4360
- 事務所：〒299-3251 大網白里町大網450-6 ユアサビル2階 TEL0475-70-0200
- 会長：矢部 慎一 幹事：星野 実
- 広報公共イメージ向上委員会 委員長 石田 英世

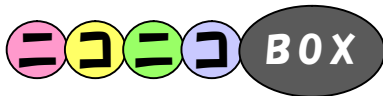
2019年11月27日(水)

通巻第926号

http://www.oamirotary.com
E-mail rc@oamirotary.com



点 鐘 会長 矢部 慎一
 ソング 我等の生業
 会長挨拶 会長 矢部 慎一
 幹事報告 幹事 星野 実
 卓 話 川名 辰司 様
 「供託あれこれ」



四之宮 由己 会員
先週、世界のロータリー財団からすばらしいペンダントを頂きました。

例会日	11月20日	11月6日
会員数	29	29
出席	13	21
欠席	16	8
MU	0	0
免除	1	0
出席率	48.28	72.41

会長挨拶

矢部 慎一 会長



何かにチャレンジしようとする、
不安なことが頭をよぎってしまう(YESの人へ)

不安と恐怖の90%以上が、将来起こりうるであろうマイナスな結果を、自分勝手に想像して出来上がる「想像の世界」のものなのです。不安や恐怖に感じていた事が実際に起きた後は「なんだ、たいしたことなかったじゃないか」となることって多くないですか？つまり、とり越し苦労ということが多いのです。

それでは、その不安や恐怖を和らげることは可能なのでしょうか？
「あまり気にしない」というのが、文字で書くと一番の簡単な解決法なのでしょうが、その人の性格もありますし、そういう人は、そもそも不安や恐怖という意識を持たないかも知れません。

一つの方法としては、潜在意識が活発化する就寝時に、良いイメージを作るというやり方があります。寝てしまえば、意識はほとんどありませんが、寝る直前に、いいイメージを作ることによって、眠っている間によりイメージが作られます。勝手に不安や恐怖を抱く代わりに、勝手にいい結果をイメージしてから寝るのです。

そして、起床してすぐに良いイメージを具体的に想像します。
「そんなことで不安や恐怖は和らぐの？」という疑問があると、潜在意識は良い方向に活動してくれません。ここで大切なのは、100%良い結果を信じ、イメージすることなのです。

もう一つ大切なポイントは、「起きてしまったかのように過去形で具体的にイメージをする」ということです。過去形で、良い結果を具体的に言い切ってしまうと、脳があたかも成功してしまった過去のことだと勘違いしてくれるようになります。良い結果を生み出すには、「良い結果を過去形で言い切る」ようにしましょう。


ある年老いたおばあさんが、天気が晴れになると、「傘屋に嫁に行った娘が、傘が売れない」と嘆き、雨が降ると「瓦屋に嫁に行った娘が、瓦を乾かせない」と、いつも嘆きっぱなしの生活を送っていたそうです。

それを知った近くのお坊さんが、「晴れの日には瓦屋根に嫁いだ嫁のことを思い、雨の日には傘屋に嫁いだ嫁のことを思い出せばいい」と、アドバイスをしたそうです。

事実は変わっていませんが、お坊さんは考え方の発想を変えるアドバイスをしました。その日からおばあさんはいつでもニコニコ顔になったそうです。

写真提供:大越会員、高山会員

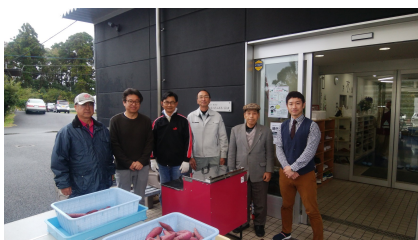
食材を提供して頂いたみなさま



Rotary 大網ロータリークラブ様
酒巻農園様
今伴モーターズ様
市東野亭様 様(東金ビューRC)

大網ロータリークラブ
四之宮様・山岸様・猪宮運治様・高山様
沼名様・矢部様・小高様 他

ご協力
ありがとうございました!



左から、高山会員、高野会員、石田会員、矢部会員、四之宮会員、大越会員

写真には写っていませんが、斎藤幸男会員、長谷川会員も参加して下さいました。



当日は悪天候にもかかわらず、足を運んで下さった皆様に感謝致します。

卓話



大網白里市出前講座 健康増進課

「甘くみないで糖尿病」

大網白里市国民健康保険者 40才~74才の外来医療費の統計データより

平成 27 年外来医療費の第 1 位が糖尿病です。割合は 9.4%、第 2 位が高血圧 8.5% 第 3 位が慢性腎不全 透析 7.1%

昨年 30 年度外来医療費の統計

1 位が同じく糖尿病 割合が 9.5%、第 2 位が高血圧 7.1%、第 3 位が関節疾患 5.2%
以前と変わらず糖尿病が第 1 位で、割合はほとんど変わっていません。

30 年度の男女別で外来医療費を見ますと

男性の外来医療費は、1 位が糖尿病 11.4%、2 位が高血圧症 7.4%、3 位が慢性腎不全 透析 5.1%

女性外来医療費は、1 位が関節疾患 7.9%、2 位が糖尿病 7.7%、3 位が高血圧症 6.5%
外来医療費だけ見ますと、男性の方が糖尿病で医療費を使っている方が多い事が分ります。また、近隣市町村の外来医療費のデータを比べてみますと、やはり糖尿病は 1 位、2 位と高い割合を占めるのですが他の市町村は 9%以下です。大網白里市の昨年度の 9.5%と比較すると大網白里市は糖尿病に医療費がかかっていることとなります。

糖尿病というのは、発症初期は無自覚、無症状です。悪化した場合、尿がたくさん出たり、喉がすごく渇いたり、他には食欲が増進したり、疲れやすかったり、体重が減少するなどの症状が見られることがあります。

血糖値が高い人は血管が傷んでいる

人間のからだは、ブドウ糖をエネルギー源としています。しかし、必要量を上回ったり、エネルギーとしてうまく利用できなかつたりすると、ブドウ糖が血液中にだぶついてきます。この状態を「血糖値の高い」状態といいます。あまったブドウ糖は血液中のたんぱく質と結びついて、血管の壁を傷つける原因になります。血糖値が高いということは、単に血液中のブドウ糖が多いということだけではなく、血管の破壊が進んでいることをあらわします。血糖値が高めなのに、放っておいた人の場合、動脈硬化が進んで、太い血管から細い血管まで全身の血管に障害が出ているおそれがあります。

血管が傷つくことによる糖尿病の合併症

