

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



2020年2月9日(日)

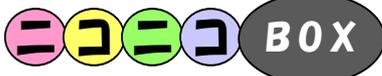
通巻第935号

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



地区大会

会場：アパホテル&リゾート
(東京ベイ幕張) 東京ベイ幕張ホール
＜プログラム2日目＞
点 鐘
国歌斉唱 「君が代」
ロータリーソング 斉唱 「奉仕の理想」
記念講演 「千葉から考えるグローバルとローカルー現代世界の中の『地方創生』ーいまふたたび：Think Globally, Act Locally.」
千葉大学 山田 賢 様



西岡 毅 会員
昨日のゴルフコンペで良い事が有りましたので、ニコニコです。

例会日	2月5日	1月22日
会員数	30	30
出席	19	19
欠席	11	11
MU	0	4
免除	0	0
出席率	63.33	76.67

会長挨拶

矢部 慎一 会長



新型コロナウイルスによる肺炎の感染が拡大する中、中国武漢からの帰国名を受け入れた勝浦市で最初の週末を迎えました。イベントが相次いで中止になったが朝市はいつもの通りの賑わいを見せたそうです。ある会社員は「勝浦の街がウイルスで汚染されているわけではない」と冷静だったし、又ある男性は「手洗いやマスクなど一般的な予防をすれば大丈夫」と話したそうです。

勝浦市の朝市は日本三大朝市の一つで、1591年に始まったそうです。朝市運営団体の会長は、皆さんが安心して楽しめるように準備してお待ちしているそうです。

しかし、このウイルスの影響はいろいろな所で発生している様です。

勝浦タンタン麺の店では、お客様が少ないと嘆いていましたし、亀田病院の関係者の子供がいじめを受けていると言う話もあります。又、この病院の診察もキャンセルが相次いでいるそうです。

最後に新型コロナウイルスによる「デマ」も出廻っている様ですが、間違った対応をしないように心掛けたいと思います。

- (デマ) 1.たばこでウイルスが妨げる。 2.東京オリンピック、パラリンピックが中止になる。
3.中国人が生物テロで病原体をまき散らしている。 4.いちごを食べると良い。

以上はすべてデマだそうですので、気を付けましょう。早くこの騒ぎが収束することを祈っています。

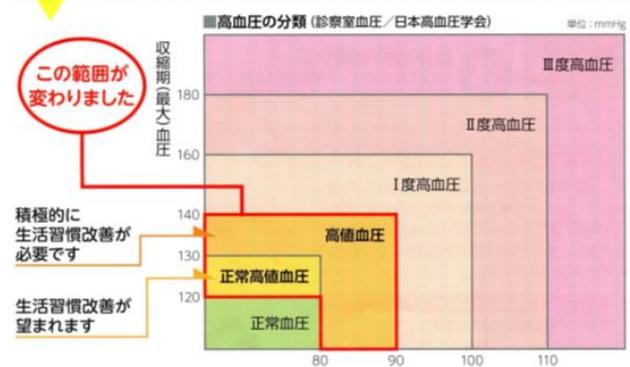
卓 話

大網白里市 出前講座
健康増進課 「高血圧は万病のもと」



いままでは正常血圧の範囲とされていた収縮期(最大)血圧が 120～129mmHg、拡張期(最小)血圧が 80～89 mmHg の範囲の人も、将来、高血圧になりやすいことが国内外の研究からわかってきました。そのため、薬による治療までは必要ありませんが、生活習慣改善で正常血圧に近づけることが望めます。

次の血圧の人は生活習慣改善が必要です!!



血圧は120/80mmHgを
超えると脳卒中や心臓
病の危険が高まること
がわかってきました!

第8回理事会報告

①20周年記念式典について

期日：2020年3月15日(日)
サンライズ九十九里
20周年皆出席表彰確認
20年皆出席該当者 5名
長谷川会員、加藤会員、斉藤幸男会員、
清宮建治会員、四之宮会員
表彰品 バッジ

②子ども食堂への高齢者施設利用者の 招待について(大越会員より)

第3回子ども食堂
3月28日(土) 11時~14時

野菜など食料品の提供をお願いします。

セミナー会議及び今後の行事予定*

①会長エレクト研修セミナー(第1回)

日時：2020年2月23日(日) 登
録開始13:30 点鐘14:00
会場：TKP ガーデンシティ千葉 3
階「シンフォニア」
出席者：高野会長エレクト

②第43回RYLAセミナー

日時：2020年2月15日(土)~
16日(日)
会場：岩井海岸 甚五郎
南房総市久枝582
登録費：15,000円 クラブ負担
9/25送金済
参加者：斉藤幸男会員

③会長エレクト研修セミナー(第2回)

日時：2020年3月22日(日)
登録開始9:00 点鐘9:30
会場：TKP ガーデンシティ千葉 3
階「シンフォニア」
出席者：高野会長エレクト

クラブよりお知らせ

3月15日(日)大網RC20周年記
念式典では、揃いの制服、ネクタイ
着用となりますので、宜しくお願
い致します。

外食や市販のお惣菜、インスタント食品、レトルト食品は、
多くの人においしいと思ってもらう必要があるため、
若干濃いめの味付けになっています

栄養成分表示をよくみて、 食塩量を確認しましょう

栄養成分表示で、食塩相当量(g)ではなく
ナトリウム(mg)表示の場合があります
その場合は下記の換算式で計算します

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

例 ナトリウム1,800mgの場合

$$1,800 \times 2.54 \div 1,000 = 4.572 \approx \text{食塩相当量約}4.6\text{g}$$

例 食塩1g=ナトリウム約400mg



食塩をとり過ぎたら? 野菜や果物が嫌い
またはあまり食べない
というあなた! /

主に野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を
同時にとると、ナトリウムを体外に排出できます

カリウムが多く含まれる食品を 水分と一緒に積極的にとりましょう

ほうれん草 1束(200g) 1,380mg	にら 1束(100g) 510mg	じゃがいも 中1個(100g) 410mg
トマト 1個(150g) 315mg	きゅうり 1本(100g) 200mg	アボカド 1/2個(125g) 900mg
焼きいも 1/2本(100g) 540mg	干し柿 1個(70g) 470mg	枝豆 1皿(冷凍・50g) 325mg
バナナ 1本(100g) 360mg	りんご 1個(300g) 360mg	キウイフルーツ 1個(100g) 290mg
納豆 1パック(50g) 330mg	かつおの刺し身 春巻り・3切れ(100g) 430mg	牛ヒレ肉 和牛肉・1枚(100g) 340mg

※赤字はその食品量に含まれるカリウム量(mg)

高血圧と喫煙は死因に関係する2大危険因子です!

<生活習慣改善3つのポイント>

- ① 減塩する
 - ② 肥満を解消する
 - ③ 身体活動を増やす
- ★ 喫煙者は禁煙を!

家庭で定期的に血圧を測りましょう

健診機関などで測った血圧(診察室血
圧)よりも、リラックスした状態で測定でき
る家庭で測った血圧(家庭血圧※)の方
が、ふだんの体の状態を把握できます。
家庭で血圧を測定する場合は次のポイ
ントを守ることが大切です。



測り方のポイント!

- 測定器は上腕用が望まれます。
- 1日朝・晩、各2回測定し、その平均値を朝および晩の血圧値とします。朝は起床後1時間以内、排尿後、服薬や朝食前に。晩は寝る前に。
- 家庭血圧の値は、7日間(少なくとも5日間)の朝・晩の平均値を用います。

※家庭血圧は、表面の高血圧の分類のそれぞれの値から5mmHgを引いた値になります。