

2018-2019年度  
国際ロータリーテーマ

第2610地区 富山第4分區

Rotary  Takaoka West

インスピレーションになるう

# 高岡西ロータリークラブ

2018. 12. 5 No. 2084 ㊹

創立 1966年10月26日 認証 1967年1月25日 [国内創立順位 785] ● 会長 山田正博 ● 幹事 網 武志 ● クラブ会報 阪口政博、川津良成、広上利晴、野澤朱美、金田豊和、麻本和秀、古本恭三

## 第2512回 例会 2018年11月28日(水)

司会 中川眞彦 SAA

◇開会点鐘 山田正博 会長

◇ロータリーソング

◇会長挨拶 山田会長

日ごとに寒くなって参りました。いよいよ おでん・鍋料理が恋しくなりブリなどの魚も美味しくなってきました。富山県は、魚の消費量は全国トップレベルだそうです。魚はメタボ予防に効果的とされていますが、県民の割合約16%がメタボに該当しており、全国平均を毎年 常に上回っています。まさに、我が身、自身のことです。ここにも何人かの該当する方がおいでそうですが、先日得た資料を参考に話させていただきます。

家計調査によりますと、生鮮魚介への支出額は最も多く、ブリや刺身盛り合わせの支出・購入量も全国一位です。そしてカツレツ・天ぷら・フライなどの冷凍調理食品は、2・3位と支出額も全国トップクラスです。更に、プリンなどの支出額は1位でアイスクリーム・シャーベット・チョコレートなど菓子類の支出も5位以内と全国上位に入っています。

マグロ・ブリ・サンマなどには、DHAなどの「オメガ3」といわれる良質な油が含まれており、糖尿病や認知症、動脈硬化などの予防に効果があるとされていますが、反対に甘い物や悪質な油を含む食べ物は内臓脂肪になりやすく、魚をどれだけ多く食べていても効果が相殺されてしまうそうです。

富山人は、魚もよく食べ(おいしですものね〜)甘い物も多く食べる傾向にあります。この食生活=効果が相殺されることを、「とやまパドラックス〜とやまの矛盾〜」と名付けられており、食生活の改善が呼びかけられています。

メタボに関してもう1つは、富山は、車の保有率が高く、日頃 歩く習慣があまりないためメタボに影響していると思われる見られています。

つづく

一日あたりの平均歩数は7200歩で、全国平均より500歩ほど少なく、もっと歩く習慣をつけ運動しなくてはいけないということです。先日の5千歩との話もありましたが、まだ少ないようです。今日、階段で来られた方は、しっかり実践しておいでます。「運動量を増やしましょう」ちょっとした積み重ねが大切、少しの心掛けで健康長寿になれます。

年末に向けて、飲む機会がふえて参ります。楽しい飲み会・食事会が待っています。皆さん体をいたわって 健康に過ごしましょう。

### 【報告事項】

#### ★会長報告

・11月定例理事会報告(裏面参照)

#### ★幹事報告

・例会変更、今後のプログラムの案内

#### ★出席報告

野澤会員

会員数 53名 出席者 名

出席率 %

\*11/7例会 修正出席率…100%

\*11/14例会 修正出席率…100%

#### ★ニコニコBOX報告

荒井さん「11/13に旭日双光章を受章し皇居において天皇陛下に拝謁の栄を賜りました。」

本田さん「本日の卓話、眠い方は寝ていて結構です。難しい質問しないで下さい。」

山田会長、網幹事、阪口さん、金田さん  
「本田さん、いい庭(1128)の卓話よろしくお祈りします！」

松崎さん「エブレンは今週いっぱい期末テスト期間で午前中は図書館にて勉強、午後には帰宅で少し暇しています。今日は臨時で出席させて頂きました。よろしくお祈り致します。」

辻さん「今日は素敵なエブレン君が同じテーブルでツイてる1日になりました。」

8件 合計 19,000円

通算 461,000円

ご協力ありがとうございます!



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1. 真実かどうか
- 2. みんなに公平か
- 3. 好意と友情を深めるか
- 4. みんなのためになるかどうか

プログラム： 会員卓話 本田 準 一 会員  
『いい庭（1128）の日』

11月28日は「いいにわ」の日にちなんで本田会員に卓話を頂きました。

株式会社 本田庭園

〒939-1116 高岡市戸出住吉638

☎0766-63-4128 (よいにわ)

造園/ガーデニング/造園土木工事

『楽しむ庭』『眺める庭』『おもてなす庭』を創ります。

↓年忘れ家族夜間例会のご案内

高岡西ロータリークラブ  
**家族夜間例会**  
12月19日(水) 18:30~20:45 商工会議所2階大ホールにて

ワクワク・ドキドキの楽しいことがいっぱい!!

1 サンタさんからプレゼントをもらおう!

2 バルーンアートで楽しもう!

3 おにいさん達と一緒にハンドベルを演奏しよう!

4 みんなでプレゼント交換しよう!

「国内では4月28日…良い庭の日としている地域が多いそうです。

富山県の庭は全国から見ると面積では広めです。昔は作業用としての庭が多くありましたが、現在では「眺める庭」が増えています。

経験上、富山県では名木等を置いている庭が多いです(形で勝負!)。建築費の15~20%を庭にかけるというのが普通ですが、全国では5%に満たないのが一般的です。近年では面積勝負ではなく、眺めるための美を追求した庭が人気になっています。

本田会員のココが好き!  
富山県の庭

生活のプラス要素だけでなく、お茶を飲んで庭を眺める・見ることが今でも浸透しています。庭先でお茶を飲むというのが若い人にも根強く残っています。

庭は『わび』『さび』を取り入れ、四季を感じられる、心安らぐ空間です。」

本日のプログラム

12月5日(水)

『年次総会』

※次々年度会長の選挙

※次年度理事・役員選挙

11月定例理事会報告

\* 富山第4分区都市連合会 (IM) の件  
2019年2月3日(日) 13:00~  
全員登録につき1/30(水) 例会を変更  
登録料7,000円

(うち、2,000円をクラブ補助) …承認

\* 2019年1~2月例会プログラムの件 …承認

今後のプログラム

◎12/12(水) 卓話: 高岡税務署 蛭谷栄三郎署長

◎12/19(水) 年忘れ家族夜間例会 @高岡商工ビル 2F大ホール

◎12/26(水) 休会(例会取消)

2019年<亥年>

◎1/2(水) 休会(例会取消)

◎1/5(土) 正式参拝例会 @射水神社

◎1/9(水) 1/5(土)に変更

◎1/16(水) 新年懇親例会 @福島



2018年12月

今月は

『疾病予防と治療月間』

ロータリーの友12月号では  
”命と心をつなぐ活動”  
を紹介しています。