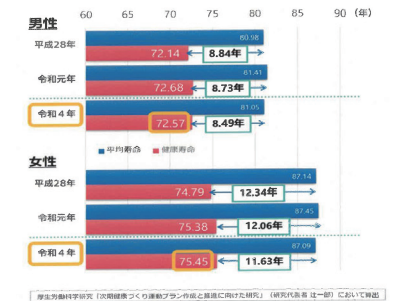


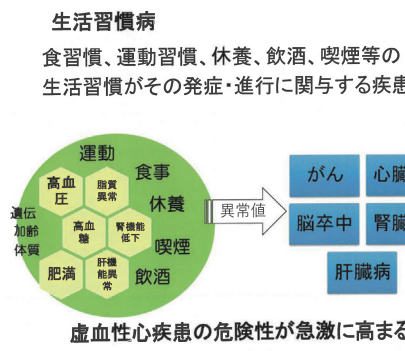
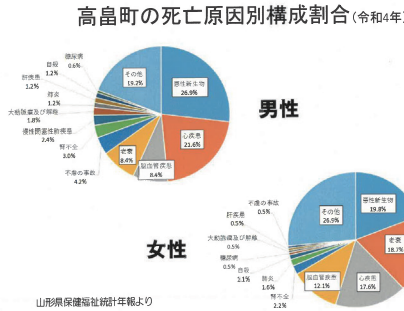
いつまでも健康に！
～自分の食生活を振り返ってみよう～



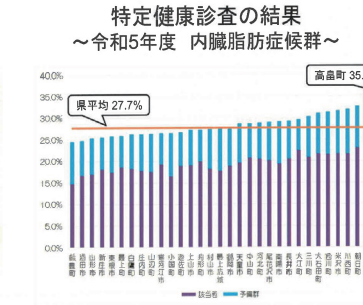
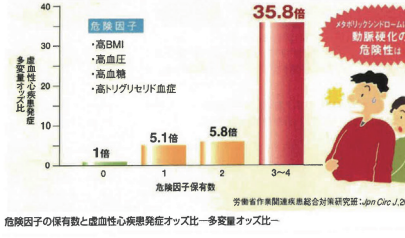
☆知っていますか？
「平均寿命」と
「健康寿命」は、
何が違うの？



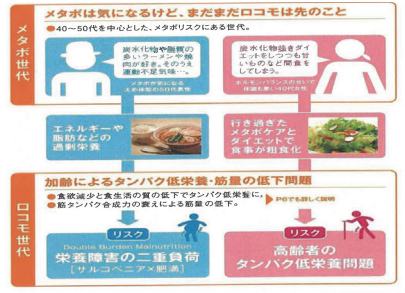
山形県の平均寿命と健康寿命
男 80.1歳 72.09歳
女 87.55歳 75.29歳



☆さて、問題です！
「メタボリックシンドローム」って
なんですか？



私は、メタボ？ロコモ？
メタボリックシンドローム
ロコモティブシンドローム



メボ もロコモも予防は「食事」にあり！
①過食や小食を抑えて、標準体重を維持しよう
②毎食、主食・主菜・副菜を食べ、毎日牛乳と果物を摂ろう
③魚類、大豆製品の摂取量を増やそう
④野菜、果物、未精製穀物、海藻を積極的に摂ろう
⑤牛乳や乳製品を積極的に摂ろう
⑥食塩を控えよう
⑦アルコールの過剰摂取を控えよう
⑧高機能食品、サプリメントを上手に使おう
⑨1日3回、規則正しく、よく噛んで、おいしく楽しく食べよう

「認知症予防には、〇〇を食べるとよい！」
いろいろと言われておますが、国立長寿医療研究センターはじ
め、所々で研究が進められています。認知症、特にアルツハイ
マー型認知症予防には「地中海食」が注目されています。
地中海食とは？
◎野菜が果物を豊富に使用する。
◎乳製品や肉よりも魚を多く使う。
◎オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉などの未精製
の穀物をよく使う。
◎食事と一緒に適量（250～500ml）の赤ワインを飲む。

《出席報告》
会員数 47名 出席者数 23名 出席率 48.93 %
前回修正47名 出席者数 29名 出席率 61.70 %
《メイクアップ》
大浦英祐 君・加藤由香里 君・井田和史 君・青木清子 君

今回の例会 [2751 th] 2025.9.25
高島町役場 企画課 企画調整係
係長 南 波 幸 子 氏

本日の例会 [2750 th] 2025. 9. 18
移動例会 すし 例会
いこい寿司
前回の例会 [2749 th] 2025. 9. 11
公立 高島病院 栄養管理科
科長 須田 千景氏

- ・点鐘12時30分 青木道春 エレクト
 - ・ロータリーソング 四つのテスト
 - ・ロータリーの目的唱和 齋藤富義 君
 - ・ソングリーダー 木村健彦 君
 - ・S A A 島崎裕司 君
- 会長あいさつ

本日のゲストをご紹介します
公立高島病院 栄養管理科 科長 須田千景様です。
ご講話よろしくお願いいたします。

さて、先週はガバナー公式訪問みなさん大変ご苦勞様でした。寒河江 RC 所属の小松栄一ガバナー、そして我がクラブの金子良弘ガバナー補佐をお迎えしての公式訪問でありました。ガバナーの基本方針を中心に話をいただいたわけですが、終始難しいロータリーの専門用語を使わず話していただいたようで理解しやすかったのではないかなと思います。
その後、会長幹事会が行われ、その際一つ質問させていただきました。それは国際ロータリー会長の突然の変更の真相についてです。詳細はガバナーご自身も詳細不明とのこと。

私個人の考えですが、この度、就任されたイタリアのアレッツォ会長のテーマの「よいことのために手を取り合おう」とのテーマ、我々日本人には親しみやすいなと感じるのは、きっと同盟国のなごりからでしょうか。
またその後は、町長への表敬訪問では副町長も同席いただき、シングルトンとの交換留学から、ロータリーの青少年交換プログラムへの話へと発展、最後は今年の松茸収穫予想の話まで和やかな雰囲気で行なわれました。
さて、朝晩とだいぶ涼しくなり秋の気配がしてまいりました。まもなく食欲の秋到来。本日は栄養管理の面から須田先生のタイムリーなお話が聞けそうです。

《幹事報告》 高橋 宏之 幹事
①地区大会が 11/8・9 寒河江市を会場に開催されます
参加申し込み期限が9月末になっています。
②樹木を守るチャリティー募金が9月末締め切りの為、その間募金箱を例会場に設置します。
③9月・10月・11月と事業が目白押しとなっております。出欠締め切りを注意して頂き期日まで登録して下さい。
④入会申し込みのありました「中川昭博」さんですが、異議なく入会が決定いたしました。

《委員会報告》
●奉仕プロジェクト委員会 委員長 吉田 弘二
「ロータリー奉仕デー」開催
●日時：10月4日（土）15：00～16：00
●会場：旧 高島駅 公園
●親睦活動委員会 委員長 齋藤 富義
芋煮会のご案内
●日時：10月4日（土）16：30～
●会場：旧 高島駅 公園

スマイルBOX
・消防団の旅行に誘われ行ってきました。
楽しかったです。 青木 道春 君
・講師の須田さんには快く講師をお引き受け頂き感謝です。 若林 智次 君
・ロータリー奉仕デーと芋煮会の案内状を齋藤親睦委員長に作成して頂きました。
吉田 弘二 君
・女性歌手の「麻生ちぐさ」さんが来店します。
青木 清子 君
・高島病院の先生からは色々と助けて頂きました。
皆川 賢治 君
・9/27に商工会駐車場にて「結び市」を開催します。ぜひお越しください。
山村 義美 君
・先週のガバナー公式訪問ではお世話になりました。
金子 良弘 君