RANAZAWA WEST ROTARY CLUB

ロータリークラブ Rotary





事務局 〒920-0869 金沢市上堤町 1-15 金沢上堤町ビル 3 階 TEL 076(222)2525(代) ホームページ:http://www4.ocn.ne.jp/~k-westrc/ E-mail:k-westrc@angel.ocn.ne.jp

'17~'18国際ロータリーのテーマ







四つのテスト 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

行動する ロータリアンに

会長/金森 和治

第2585回例会 3/9 2018年 会報

本日の卓話

「2018年の北陸豪雪への対応について」

西日本旅客鉄道(株)金沢支社 支社長 児島 邦昌氏(金沢西RC会員)

第2584回例会 3月2日

1. 卓 話

「医師の目から見た、ズバリ! 100歳まで長生きする秘訣 |

金沢先進医学センター理事長・金沢大学整形外科名誉教授・ 元金沢大学附属病院長

富田勝郎氏



ズバリ! 100歳まで長生きする秘訣を一言で表すと、ニコニコしながら100歳を目指そうと思うことです。なぜニコニコ100歳なのか、それはニコニコしていると医学的にも非常に良いとされているからです。紀元前の時代は

人生30年、武士の時代は50年、現在は80年、そして目指すのは100歳です。そういった時代がきました。今日生まれた子供たちの平均寿命は110歳です。しかし、これは簡単ではありません。日本人の死因第一位の癌が目の前に立ちはだかります。ガン細胞は皆が体に持っています。しかし免疫細胞がガン細胞をクリーニングしているため、免疫力を良くしておくことが大きなキーポイントに繋がります。もう一つが心臓・血管で、大動脈瘤破裂、または大動脈瘤乖離が多く、これらの発症者は冬に多い傾向があります。三番目が肺炎です。これらはみんな早期発見が大事です。またガンになっても「ネバーギブアップ」。その中から助かる人が出てきますので、前向き

思考でなければなりません。あとはメタボ対策が大事です。 すなわち生活習慣、食べすぎ・運動不足を気をつければ ある程度は防げます。100歳人生を目指すのはマラソン のようなものです。ずっと努力をし続けなければ100歳 には行きつきません。ガンや心臓病・肺炎などのいろんな 障害を乗り越えていけば100歳になれますよ、という 意味です。まず、しなければならない事は100歳まで 生きるという意欲と決心をすることです。これを固めない といけません。そうしないと体の健康を意識しせず、 自制しません。あとは、その意欲と決心を家族に見せて おかなければなりません。目標が定まっていないと人間は 動きません。100歳までという具体的なところまでを目指 さないと自分も周りもそこに辿り着けません。実はこれが 一番大事です。生きるという思いを見せるということです。

2. ご来訪者

金沢東 RC 小池田 康成 君 金沢みなと RC 松川 篤裕 君 中野 宏一 君 田町 雄豊 君 鳥毛 ミチ 君

3. 新会員



齊藤 大樹 君 (株) ノバレーゼ 金沢地区ゼネラルマネジャー 一緒にロータリーを楽しみましょう!!

4. 3月お誕生日の方

3 日 坂本 藩應 君 11 日 小林 洋 君 13 日 細川 卓司 君 18 日 田川 孝三 君

31日 吉田尚弘君

5. 3月ご結婚記念の方

6 日 北村 治俊 君 6 日 髙木 利定 君 21 日 小林 洋 君 21 日 中西 快樹 君

24 日 円城 将義 君

ボーリング大会





優勝チーム

3月3日(土) ラウンドワン 金沢店にて、石川県立ろう 学校親睦ボーリング大会が 開催されました。ろう学校の 生徒14名、先生5名、金森 会長、清水社会奉仕委員長

等ロータリアン 9 名の合計 28 名の参加者がチームを 組んで腕を競いました。多数の参加者を得て、大いに 盛り上がりました。

金沢みなとRCより



創立 25 周年記念式典 参加のお礼に松川篤裕 会長・田町雄豊幹事・ 中野宏一実行委員長が 来訪されました。



金沢みなとRC一同/金沢西ロータリークラブ様、先立っての金沢みなとロータリークラブ 25 周年祝賀行事に対して多大なるご協力を頂きまして誠に有難うございました。

金森君/齊藤様、入会おめでとうございます。歓迎します。 今日の卓話、富田先生の100歳まで長生きする秘訣を 楽しみにしています。

北村君/富田勝郎様、卓話ありがとうございます。皆で、元気に 100 歳まで長生きしましょう。お話楽しみにしています。齋藤さん、入会おめでとうございます。一緒にロータリーを楽しみましょう。

古谷君/齊藤大樹さんの入会を歓迎してニコニコへ。

高木君/富田先生の卓話を楽しみにしています。齊藤 さんのご入会を心より歓迎いたします。

高橋君/年間賞をいただきました。ありがとうございました。

長路君/娘の受験戦争から解放されてホッとしています。 今から引越がんばります。

徳久君/雪も溶け春の気配を感じます。インフルエンザの患者さんと何度も接しながら、うつることもなく、強靭な体質に感謝してニコニコへ。

3月2日 26,000円 累 計 1,036,500円

お知らせボード

卓話予告 第2586回例会 3月16日

「企業ビジョン実現に向けた

組織づくりの考え方と進め方」

二口経営労務マネジメントオフィス 代表 社会保険労務士 **二口 寛**氏

本日 3月9日(金) 謡曲部会

13:40~ 金沢東急ホテル

3月16日(金) **定例理事会** 11:30~ 金沢東急ホテル

3月16日(金) 職業奉仕セミナー 13:40~ 金沢東急ホテル

3月18日(日) 第451回親睦ゴルフコンペ 8:30~ 片山津ゴルフクラブ「加賀コース」

3月18日(日) 会長エレクトセミナー 13:30~ 富山電気ビルディング

3月23日(金) 休 会

3月30日(金) **金沢8RC新旧幹事会** 13:40~ 金沢東急ホテル

3月30日(金) **謡曲部会** 13:40~ 金沢東急ホテル

金沢西ロータリークラブ 公共イメージ委員会/委員長:中村 雅

公共イメージ委員会/委員長:中村 雅代 副委員長:長路 佳恵

委 員:田辺 邦雄 切道 敏郎 徳沢 真二 岩木 敏子 田中 喜久代

金沢市内メーキャッフ

月曜日 金沢東 ANAホリディ・イン金沢スカイ 水曜日 金 沢 金沢ニューグランド (夜) 香林坊 金沢 東 急 ホ テ ル ホテル

火曜日 みなと ANAクラウンプラサホテル金沢 木曜日 金沢北 松魚亭

金沢南 ホテル日 航 金 沢 🎤 (夜) 百万石 ホテル日 航 金 沢

子・孫クラブメーキャッフ

火曜日 白山 R C グランドホテル松任 水曜日 野々市RC (第1・第3のみ夜) 木曜日 白山石川RC グランドホテル松任 金沢国際ホテル (夜)

ロータリー財団寄付 当クラブ寄付額は22, 187ドル513セントです(2017年6月30日現在) 米山記念奨学金寄付額は40, 340, 050円です(同上)

3月からロータリーレート 1ドル108円