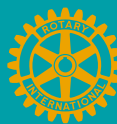


金沢西 KANAZAWA WEST ロータリークラブ ROTARY CLUB Rotary



ロータリー：
変化をもたらす

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歳を目指そうということです。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ねばなりません。目標が定まっていなくて人間は動きません。100 歳までという具体的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!!

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		

6日	北村 治俊 君	6日	高木 利定 君
21日	小林 洋 君	21日	中西 快樹 君
24日	円城 将義 君		



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。

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。

二二二二委員会

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、強靱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

「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

3月30日(金) 謡曲部会
13:40～ 金沢東急ホテル

会長／金森 和治 幹事／北村 治俊
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

月曜日	金沢東ANAホリデイ・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クラウンプラザホテル金沢	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

火曜日 白山RC 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)

3月からロータリーレート 1ドル108円