



ロータリー 2024～2025年度
第2840地区 2024～2025年ロータリーのテーマ

会員一人一人が主役、つながりを広げ、 さあ行動しよう

館林ロータリークラブ会報

R.I 加盟承認 1958年6月2日

Club ID 13956

2024年12月13日(金) 第3220回例会報告 (No. 23)

点 鐘・ソング 奉仕の理想

— 会 長 挨拶 —



関井 宏一 会長

皆様改めましてこんにちは。

今日もずいぶん寒くなりまして、やっと12月の陽気になってきたと思う今日この頃です。皆さんお体をぜひご自愛していただきながら、年を乗り切って頂きたいと思います。

先日、土曜日は点灯式と慰労会ということで、ご参加して頂いた皆様方には感謝申し上げます。無事、点灯式も終えまして、寒くなると余計にイルミネーションのシャンパンゴールドの輝きが、温かさを感じさせるように思われます。また、今週、サントリーのスコールサロンに参加させて頂きました。醸造家のお話を聞きつつ、ビールを作るということに対する情熱。当時の鳥井会長がやってみなはれということで始めた事業で、シェアを伸ばしている話で、色々良いお話を聞かせていただきました。ビールというと、いろんな種類があり、輸入品もいっぱいありますが。ピルスナーってありますよね。ピルスナーって、チェコのピルゼン地方のビールで、バドワイザーって、イコールアメリカというイメージが強いと思いますが、チェコのバドワイズという場所のビールで、第2次大戦の時にチェコからアメリカに移住した人が作ったバドワイザーが、今アメリカのバドワイザーで、今でもバドワイズへ行くと、バドワイザーってあるので

すよね。ビールって日本だと、ドイツとかベルギーっていうイメージがあるのですが、昔はチェコが一番みたい。僕がイギリスに住んでいた当時も、チェコに行くと、40年も前の話ですが、いわゆるカフェに、ビールを子どもがピッチャーをもって買いに来たりするという。そんな時代もあったなあと感じたりしました。非常にナーバスな話になってしまいますが、12月の点灯式の翌日、日本は今から70年ほど前、いわゆる真珠湾攻撃。1941年12月の日本時間で8日に始まって、それが開戦の基となったわけですけども。諸説色々ありますが、あの攻撃に関しては意外と情報は最初から皆さん知っていたと。なぜ止めなかったのかのいうところで、アメリカは当時反戦が高まっていた、どちらかというのんびりした感じだった。そんな中、アメリカとしては日本と戦争はしたくないということで、天皇宛に協定を組もうという流れの案内を出していたのですが、実際は天皇に届かなかった。そんなところでああいう事態が起きてしまった。というところで、その辺が非常に謎になっているところです。それから実はあれを機にCIAが設立されました。あの戦争は秘密結社、武器商人が戦争を起こしたかったという話もよくあります。実際に、山本五十六に関しては、秘密結社の一員だったということが言われ、殺されていないと言われています。あれを機にリメンバー・パールハーバーというものをもとに開戦した。アメリカは呑気なムードだったので、実際にアメリカの軍隊18万人だったのが、志願兵が男女合わせて1700万人まで増えて、しかも軍人の需要、アメリカの大恐慌のインフレを軍事需要で好景気に持って行ったという流れがあります。最終的には、日本は原子爆弾落とされて、終戦を迎えたわけですが、その時にルーズベルトは謎の死を遂げております。謎の死を遂げた後に、副大統領だったトルーマンが原爆の指示をしたと。ルーズベルトはあまり爆弾を落とさなかったのではないか。そういった部分も含めて、暗殺されたところもあるのかな。都市伝説になりますけども、呪い殺されたと

か。いろいろな話があります。本当に戦争というものは、起きてはならないものですが、今の世界情勢を見ていると、インフレ、ロシアのウクライナ侵攻とか、色々な事があります。そんな中で時代は変わっているのです、戦争になることはないと思いますが、それを含めてですね、ぜひ平和な世の中を過ごしていければと思います。結果的に、アメリカはあの戦争があったから今、世界のトップに立っていることができるということも、また事実だと思います。そういうことを含めて平和が一番だと思いますので、そういうことを踏まえながら年を越して行ければと思います。以上です。本日も出席ありがとうございます。

— お客様のご紹介 —

館林市役所 保健福祉部 健康推進課 健康づくり係

保健師 田宮 みゆ 様

米山奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ 様

— 会務報告 —

関井 宏一 会長

R 6. 12. 6 (金) 年次総会
 参加者 37名 於・ニューミヤコホテル館林

R 6. 12. 6 (金) 2025-26年度第1回
 理事・役員会 於・ニューミヤコホテル館林

参加者 本島 克幸・関井 宏一・山本 樹
 小池 敏郎・小池 和敏・長柄 純
 毛塚 宏・谷田川敏幸・関口 昇
 小堀 良武・根岸 利正・矢島 孝昭
 中世 吉昭
 オブザーバー 齊藤 一則

R 6. 12. 7 (土) イルミネーション点灯式
 於・駅前ロータリー

参加者 関井 宏一・荒木千津子・飯塚 一成
 石川 長司・上野 和路・小池 和敏
 小池 敏郎・小暮 高史・齊藤 一則
 正田 隆・多田 善洋・根岸 利正
 野辺 昌弘・藤島 厚・堀越 丈礼
 本間美儀男・松本 隆志・本島 克幸
 森田信一郎・矢島 孝昭・安間 崇人
 山本 樹・横田 善次
 米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 6. 12. 7 (土) イルミネーション点灯慰労会
 於・吉川

参加者 関井 宏一・荒木千津子・飯塚 一成
 石川 長司・毛塚 宏・小池 敏郎
 小暮 高史・齊藤 一則・多田 善洋
 田部井孝一・長柄 純・根岸 利正
 野辺 昌弘・藤島 厚・帆足 秀司
 本間美儀男・本島 克幸・矢島 孝昭
 山本 樹・横田 善次

米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 6. 12. 8 (日) 第23回RYLA研修会
 於・前橋市第三コミュニティセンター

参加者 安間 崇人
 米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 6. 12. 9 (月) 第90回サントリースクールサロン
 於・サントリー(株)群馬ビール工場

参加者 関井 宏一

今後の予定

R 6. 12. 13 (金) 親睦活動インフォーマルミーティング
 於・ニューミヤコホテル館林

対象者 関井 宏一・小堀 良武・本島 克幸
 藤島 厚・根岸 利正・堀越 貴之
 矢島 孝昭・小池 和敏・鈴木 誠
 堀越 丈礼・石倉 利昭・関口 良幸
 齊藤 正人・海宝 雄人・松本 隆志
 田中 聡美・島田 直樹・他会員

R 6. 12. 20 (金) クリスマス家族例会
 於・ニューミヤコホテル館林

R 6. 12. 22 (日) ボーイスカウト館林第1団餅つき大会
 於・茂林寺裏山

対象者 関井 宏一・小堀 良武・齊藤 一則

R 7. 1. 9 (木) 館林商工会議所令和7年議員新年会
 於・館林文化会館アザリアホール

対象者 関井 宏一

R 7. 1. 10 (金) 新年例会 於・ふじよし

R 7. 1. 23 (木) (一社) 館林青年会議所新年祝賀会
 於・ニューミヤコホテル館林

対象者 関井 宏一

R 7. 1. 25 (土) 米山梅吉記念館研修旅行
 於・米山梅吉記念館

対象者 飯塚 一成・長柄 光則
 米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 7. 1. 26 (日) 第49回館林市子ども会上毛かるた大会
 於・ダノン城沼アリーナ

対象者 関井 宏一

R 7. 2. 8 (土) DEIフォーラム
 於・前橋問屋センター会館

R 7. 2. 15 (土) 館邑会新年会
 於・館林市文化会館宴会場

対象者 長柄 純・大澤 孝司

R 7. 3. 27 (木) ~ 30 (日) インターアクト海外研修
 於・台湾

R 7. 6. 21 (土) ~ 25日 (水) 国際大会
 於・カルガリー (カナダ)

一 幹 事 報 告 一



小堀 良武 幹事

1. 例会場・例会時間の変更
2. 会報、週報
3. その他

◆ガバナー事務所

①DEIフォーラムのご案内

【日 時】2025年2月8日(土)
登録受付 13:30~14:00
フォーラム 14:00~16:30

【会 場】前橋問屋センター会館
【対象者】会長・幹事・女性会員1名
※ご欠席の場合は代理の方のご出席をお願い致します

【登録料】1名につき1,000円

②年末年始休暇のお知らせ

【休暇期間】12月28日(土)~2025年1月5日(日)まで

【緊急連絡先】

2024-25年度代表地区幹事 後藤 圭一

携帯番号 090-1435-9825

2025-26年度代表地区幹事 樋口 哲雄

携帯番号 090-3577-5222

③『ロータリーの友』次年度の表紙を飾る絵募集のご案内

【テーマ】自由

【応募要件】

油絵・水彩画・版画・グラフィックアートなど平面作品で郵送可能な作品

作品の長辺は70cm程度(目安として油絵の場合は15号、ポスターでB2サイズ以内)

デジタルデータでご応募ください

【点 数】1人1回1点まで

【締切日】2025年2月28日(金)

④インターアクトクラブ会員在籍調査とアンケートご協力をお願い

◆館林サンタクロース会

募金協力をお願い

◆(一社)館林青年会議所

2025年度新年祝賀会開催のご案内

【日 時】2025年1月23日(木)

受付 19:00~

開会 19:30~

【会 場】ニューミヤコホテル館林 アザリアホール

【会 費】7,000円

【対象者】会長

◆社会福祉法人館邑会

新年会開催のご案内

【日 時】令和7年2月15日(土) 18:30~20:30予定

【会 場】館林市文化会館 宴会場

【会 費】お一人 7,000円

【対象者】長柄 純・大澤 孝司

◆館林つつじサポーターズ倶楽部

令和7年館林つつじサポーターズ倶楽部会員募集のご案内

【会 費】個人会員 1口 1,000円

法人会員 1口 5,000円

団体会員 1口 5,000円

特別会員 1口 10,000円

◆館林商工会議所

「商工たてばやしNo.492」のご送付

一 委 員 会 報 告 一

親睦活動インフォーマルミーティングのお知らせ



親睦活動委員会 根岸 利正 委員長
例会出席報告



出席・ニコニコBOX委員会 森田 信一郎 委員長

通算3220回例会

会員数	55名
出席率算出会員数	51名
出席者数	24名
欠席者数	27名
出席率	47.06%
前前回修正	70.59%~88.24%

— ニコニコBOX —

☆関井 宏一会長 頂きました

本日は、保健福祉課田宮みゆ様卓話ありがとうございます。
ようこそニマ君。

☆2025-26年度理事・役員一同

大変×6頂きました

2025-2026 新役員、理事の皆様より、よろしく
お願い致します。

☆山本 樹会員 頂きました

田宮みゆ様、本日は卓話ありがとうございます。

☆根岸 利正会員 頂きました

先日のイルミネーション点灯式にご参加頂きまして誠に
ありがとうございました。

本日はクリスマス例会のインフォーマルミーティング
が開催されます。ご参加の程よろしくお願い致します。

☆小池 和敏会員 大変頂きました

先日は妻の誕生日にすてきな花束を頂きありがとうございます。
いました。

— 卓 話 —



プログラム健康増進委員会 今泉 始宏 委員長



館林市役所 保健福祉部 健康推進課 健康づくり係
保健師 田宮 みゆ 様

皆さん、こんにちは。

館林保健センターから参りました保健福祉部健康推進
課の田宮と申します。本日はよろしくお願い致します。

早速ですが皆様のお手元に配布させて頂いた資料があ
ると思います。一部はホチキス止めがされてあるカラー
のものと、一番後ろにヘルスプランと書かれた用紙があ
るかと思ひます。皆様お手元にご存じますでしょうか。

私は普段保健センターで市民の皆様との健康相談ですと
か、健康についての講話などをさせて頂いております。
ただ、こうして変わった会場で皆様の前でお話すること
は初めてですので、どうぞ温かく見守って頂ければと思
ひます。

本日は生活習慣病の予防についてということで、今日
の流れとしては、まず生活習慣病とはどういうものなの
か、また、様々な生活習慣病について、その予防と改善
についてお話いたします。

生活習慣病と聞いて皆様何が思い浮かぶでしょうか。
今はいろんなテレビ番組ですとか、ラジオなどでも健康
についての話題が多いかと思ひますが、生活習慣病値
は、日ごろの生活習慣が病気の発症や進行に深くかかわ
っている様々な病気の総称のことを言ひます。生活習慣
とは、食生活や運動習慣、また飲酒、喫煙、休息など、
様々なものがありますが、そちらが長い期間、健康に気
を付けない状態が続くと、生活習慣病の発症、重症化に
つながってしまいます。また、生活習慣病の要因としま
しては、生活習慣はもちろんです。例えば、食生活の乱
れ、運動不足、睡眠の不足ですとか、喫煙とか飲酒が挙
げられます。ただ、そちらの生活習慣だけが原因とは言
えませんが、外部環境要因として、病原菌ですとか、スト
レスなども挙げられます。また、遺伝的要因として、遺伝
的異常ですとか、加齢も挙げられます。

メタボリックシンドロームも耳にしたことがあると思

います。こちらは内臓脂肪型肥満。いわゆるおなか周りのことですが、こちらが腹囲、男性ですと85 cm以上、女性ですと90 cm以上の方を内臓脂肪型肥満と言います。これは特定検診の基準に基づいて、腹囲がこれ以上あると肥満だということです。その肥満に加えて、脂質異常ですとか、高血圧・高血糖、このうち2つ以上が基準値を超える場合、これが組み合わさったときにメタボと診断されます。

内臓脂肪がたまってしまうと、脂肪細胞から悪玉ホルモンが分泌されます。そうしますと、血圧や中性脂肪、血糖値などが上昇して、そこから動脈硬化、血管が固くもろくなっている状態ですとか、血管が狭くなっている状態。これらを動脈硬化といいますけれども、そちらのほうに移行してしまって、さらに悪化した場合には、心臓病や、脳卒中、糖尿病になる可能性が高まってしまいます。ちなみに日本肥満学会による肥満度分類。BMIが25を超えたら肥満というふうに言われています。これらは特定検診などで、身長体重を測るので、その時に結果として現れてくると思いますけれども、ぜひ皆さん検診受けられた方は、ご自身の結果を確認してみてください。

メタボリックシンドロームの原因ですけれども、やはり多く食べ過ぎてしまう過食、運動不足、喫煙、過度な飲酒などが挙げられます。内臓脂肪の蓄積というのは、中高年の男性に起こりやすいということで、やはりどうしても年代によって起こりやすい方たちというのはいますので、注意して頂きたいと思います。また、閉経後の女性ですとか子供の肥満というのも、メタボの発症につながります。年齢や性別だけではなくて、それらも関係なく、適切な生活習慣が重要だということがあります。

次は高血圧に移ります。高血圧も、今薬を飲んでらっしゃる方も多いと思いますが、高血圧というのは心臓から血液が全身に送り出される時に、血管の壁に以上に高い圧力がかかっている状態のことを言います。血管が傷ついた状態が続いて、かさぶたみたくなくなって、弾力性が無くなり、血管が固くもろい状態になってしまいます。そういった状態が続くと、動脈硬化に繋がってしまって、さらには血の塊ですね、血栓ができやすくなってしまいます。高血圧によって、どんどんと症状が悪化すると、脳卒中や腎臓病になる危険性も高まります。

高血圧と塩分の関係なのですけれども、塩分の流れと血圧の上昇については、塩分の多いものを食べてしまう

と、血液中のナトリウムが増えます。そうすると、塩分濃度を下げようとして、血管内に水分が入り込みます。ということは、血液量が増えているということです。で、血圧上昇につながるという仕組みです。

次は脂質異常症に移りますが、脂質異常症は血液の中性脂肪、LDLコレステロールが高く、HDLコレステロールが低い状態。LDLというのは、いわゆる悪玉コレステロールのことで、HDLコレステロールというのは善玉のほうです。発症する流れとしては、血管壁に余分な脂質が付着してしまい、その状態が続くと、LDLコレステロールが、血管に入り込みます。そうすると、血管の内側が、徐々に狭くなってしまって、やはり動脈硬化、また心臓病などにつながる危険性があります。LDLコレステロールというのは、いわゆる運搬係とみなされます。これは、LDLコレステロールはコレステロールを全身の血管に運ぶ役割があるので、運搬係と言います。LDLは運搬係ですが、HDLコレステロールのほうは、反対に回収の係と言えます。不要になったコレステロールを回収して、肝臓に運ぶという働きがあるからです。そのため運搬と回収のバランスが崩れてしまうと、脂質異常の状態になってしまいます。

血液中の糖が多いこと、その状態が続くことを糖尿病と言います。余分な糖が体内の血管を傷つける、まず血圧ですとか血糖が上がって、その状態が続くと行きつく先は血管へという流れなのですが、余分な糖が血管を傷つけてしまって、それが動脈硬化とかに繋がります。他の生活習慣病と同じように、心臓病や脳卒中の危険性に繋がります。糖尿病の怖いところは、最初は症状を自覚しなくても、糖尿病性網膜症、失明に至ってしまったりですとか、腎症、透析が必要な状態になったりしてしまったり。あとは、神経障害、本当に重い場合には足を切断することになる場合もあります。今まで正常に体が使えていた人でも、足が無くなってしまったり、目が見えなくなってしまったり、本当に重篤な状態になる危険性も持っているのが糖尿病です。糖尿病のタイプですが1型2型というのは皆さん聞いたことはあるかと思います。1型糖尿病というのは、免疫系の異常によるもので、2型のほうは肥満や過食、運動不足などが原因で起こるものです。2型のほうですけれども、インスリン分泌低下、インスリンが出なくなることによって起こるもの。インスリン抵抗性の増大、インスリンの効果が弱くなって起こるものがあります。

高尿酸血症、これはよくビールを飲む方がかかってし

まうというのが一般的に言われていますけれども、尿酸が多い状態ですね。これも特定検診など受けられている方は、数値が出るかなと思うので、確認して頂けたらと思います。尿酸というのは細胞に含まれているプリン体が分解された後のもの、細胞の老廃物のことを言います。痛風ですとか、腎機能障害に繋がってしまう場合があります。原因としてはタンパク質の取りすぎですとか、プリン体を多く含む食品の取りすぎや、大量に飲酒をすることなどが挙げられます。

脂肪肝とは肝臓に中性脂肪が蓄積された状態のことで、エネルギーが余っているので肝臓に脂肪がついてしまう状態のことです。原因としては過食、不規則な食生活、また運動不足やたんぱく質不足などが挙げられています。やはり足りない分脂肪を蓄えてしまうということもあって、たんぱく質が不足していることも原因の一つになります。

心臓病について。喫煙ですとか、高血圧、糖尿病、脂質異常、先ほどお話した数々の要因があると、やはり心臓病になる危険性が高まります。禁煙者と喫煙者を比べてみますと、禁煙者の異常なしの状態を1としたとき、高血圧を持っている方だと、心臓病になるリスクが、異常なしに比べて3倍。さらに糖尿病も持っている方は、9倍。脂質異常も加わると27倍。と、どんどんどんどんリスクが高まります。禁煙者に比べて喫煙者の方の場合は、まず高血圧も何も持っていない異常がない場合でも、すでにその時点で3倍になりまして、3倍、9倍、27倍で、様々な要因がありますと81倍というふうに、だいぶ差が開いていますけれども、心臓病になる危険性がとても高い状態になっています。どれか一つでも危険因子を減らしてあげるとリスクが減少することがわかるかと思います。

内臓脂肪を減らすメリットとしては、高血圧や高血糖、脂質異常の改善に効果があります。例えてみると、メタボリックシンドロームの冰山とありますけれども、その水面下にあるのが内臓脂肪型肥満で、見えている氷が高血圧や糖尿病とありますけれども、症状として現れているもの。結果水面より上に出ていってお薬などで見えている氷を低く下げたとしても、氷山の全体が大きい状態だと、まだ病気の危険性があるということなので、単純に現れている症状に対してお薬を飲むだけでは、リスクがまだある状態のままです。なので、水面下の氷を小さくする、肥満である状態をなるべく改善することで氷の山が全体的に小さくなって行って、改善効果

があるということです。なので、薬と一緒に生活習慣を改善していくことが大切になります。どうしたら予防や改善ができるのかと言いますと、まずは適切な生活習慣を継続すること。これは誰にでも手軽に実践できて最も効果的な方法です。もう一つは、定期的な健康診断を受信するという。年に一回は健康チェックをしていただいて、ご自身の生活習慣を振り返って頂くのが、今後元気で長生きできる秘訣となります。

もう1枚皆さんにお配りしたヘルスプランという紙があると思いますが、こちらはどういうふうにするかという、病態別に生活習慣改善方法のポイントが簡単にまとめられているものになります。こちら、活用方法としては、まずご自身の検診結果を確認してください。結果の期になる病態をこの表から確認します。表の真ん中や右あたりを見ると二重丸ですとか三角ですとか表記があると思います。二重丸が付いているものから優先的に取り組んで頂くと生活の中で、取り組みがしやすくご自身の症状の改善に役立てることができると思います。今年検診を受けて頂いた方は、ぜひ実践して頂ければと思います。

肥満高血糖への対策例。先ほど様々な生活習慣病があるというふうにお伝えして、対策として肥満や高血糖に対しては、やはり食べている食事ですね。普段の食事の量をちょっと減らしてあげるというのがわかりやすいかと思いますが、高カロリーなものを摂っている場合は、低エネルギー低カロリーのものに変えて頂く。例えば、お肉一つとっても、脂肪の少ないお肉を選んでいただくとか、調理方法なども、揚げる、炒めるものが多かった場合には、煮る、焼くというふうに変更して頂くこと。間食の時などは、洋菓子を好む傾向があった方は、和菓子に変えて頂くとか、ちょっとした何か選ぶ時の工夫もしていただければと思います。糖質摂取量の見直し。ご飯の量を適正にする。例えば、日常生活強度2とありますが、通勤や仕事で2時間程度の歩行を、接客か家事等の立った状態の活動強度を言いますけれども、普通に生活している方で、男性であれば、一食200グラム前後にさせていただくとか、甘い飲み物を毎日飲んでいる方でしたら、例えば1日に3本甘いもの、ペットボトル飲んでいる方は、3分の1に減らすとか。こういう工夫も良いかと思います。日常生活の強度を上げること。家事で奥さんなんか体を動かしていると思いますけれども、自分も頑張ろうかなとお手伝いして頂くとか、階段を普段使わない方は、2回に一回は使ってみようなんて言うふ

うに階段を使うようにしていただくとか、日常の中で何かできそうなことを取り入れて頂ければと思います。

内臓脂肪を減らそう。内臓脂肪1キロ、おなか周り1センチ分ですけど、これはカロリーにすると約7,000キロカロリーですね。なので、反対に言うと、7,000キロカロリーを減らせば内臓脂肪が1キロ減るといことになります。体重の3%から5%の内臓脂肪を減らすと、生活習慣病の改善に効果があると言われています。

高血圧と腎機能低下。よく減塩、減塩なんて言いますが、どうしてもやはり高血圧に対しては、減塩が効果あります。醤油やソースなどのお料理にかけていたものをまず小皿に出してから、ちょっとずつ着けるとか、味を見る前に調味料をかけていた方なんかは、まずそのものの味を見てから足りなければちょっと加えるなど工夫して頂くとよいと思います。麺類、特に言われるのがラーメンですね、ラーメン1杯麺も汁も全て食した場合には、大体1日に制限のある塩分量を摂ってしまうことになるので、適切な1日の塩分量を1食で越してしまうことになってしまいますので、麺類をよく食べられる方は、汁物すべて飲むのではなくて、汁物を残すように心がけて頂ければと思いますが、とはいえ、美味しかったら飲んでしまうと思うので、今までより飲んでいる量を減らす工夫をしていただければと思います。また、カリウムを増やす。新鮮な野菜ですとか果物を摂取する。イモ類や豆類を摂取することも対策として挙げられます。又これも日常生活で体を動かしたり、体を使うようにしたりすることも効果的です。もう1つ脂質異常症への対策ですけども、こちらは脂質を摂る量を調整する。わかりやすいのが冷蔵庫に入れたときに固まる油を減らして頂く。バターですとか、お肉の油など、寒いところとか冷蔵庫においておくと固まるようなものを今まで食べていた量よりも、ちょっと減らしてみるとか、反対に固まらない油を増やして頂くともよいと思います。また、普段の食事を低エネルギーに。脂肪の少ないお肉を選ぶとか、調理方法の工夫ですね。摂取もあります。適正飲酒を心がける。最高でビール5%のものを500mlの大きい缶1本。そのくらいの量が適切だと。男性の方だと×2になりますので500mlのものを2本くらいにとどめておい

ていただくと、お身体のためにはなるといことなんです。

色々とうが痛くなる話もあったかなと思いますけれども、生活習慣病の予防ですとか、改善というのは、健康な体で日常生活を送ることというのが大きな目的です。重篤な病気になる前にご自身の健康を確認して、無理のない範囲で生活習慣の改善をしていただければと思います。また、検診ですね。特定検診なので、要治療という結果になったものは、必ずなるべく早めに医療機関を受診してください。今回お話した様々な内容の何か一つでも皆様の生活に役立てばよいなと思っております。

拙い話でしたが、本日はありがとうございました。



矢島 孝昭 S・A・A

◆例会日 毎週金曜日 12:10より
◆例会場 ニューミヤコホテル館林（館林市文化会館内）
館林市城町3-1 TEL0276-50-1541
◆事務所 館林信用金庫本店内
館林市本町1-6-32 TEL・FAX 72-8181
◆E:mail tatebayashi.rc@cc9.ne.jp

第2840地区ガバナー 森 末廣
会 長 関井 宏一 副会長 本島 克幸
幹 事 小堀 良武 副幹事 藤島 厚
会報 委員 齊藤 一則 森田 信一郎
発行責任者 関井 宏一 編集責任者 齊藤 一則