

# 会報

野々市ロータリークラブ

テーマ

## BE THE INSPIRATION



2018-2019年度 野々市RCスローガン「基礎代謝量を上げよう！」

### 第1877回 2018.12.5

#### トピックス

TOPICS

#### 【会員卓話】立石 昌広 様

織田会長の時に清水さんからご連絡が有り、2014年7月に野々市ロータリーに入会しました。当初は戸惑いがありましたが皆様のおかげ様で4年半近く続けてこれました。



本当に感謝致しております、ありがとうございました。

今日は私の健康のことでお話しいたします。

健康診断で糖尿病が見つかり血糖値も高く入院することになりました。糖尿には1型と2型があり日本人の90%が2型らしいです。かゆみ、乾燥、痛みなどがありましたが気がつきませんでした。

糖尿と知らない為に、のどが渴けばコーラ等の清涼飲料水をがぶ飲みしていました。入院中は食事制限や食品管理、運動療法を勉強しました。しかし退院後なかなか改善せず、生活のバランスを取り戻すためにも今の仕事を退職することを決めました。

また歯の治療も糖尿病治療には必須で、矢原先生のアドバイスも有り直ちに治療をすると、高いながらも正常な数値に近づいています。これほど効果が出るとは思っていませんでしたのでとても有りがたく思っています。食事療法では、間食は体には良くありません。また3食きちんと決められた時間に食べることが大事です。特に運動は大切に、歩くことは良く1日1万歩をめざし、階段の2アップ、3ダウンは筋トレにも最適です。今も毎朝30分程度のウォーキングとかかと上げをやっていきます。筋力をつける為に腕立てもしています。玉ねぎを食べ、オクラも食べ、白米だけでなく玄米や五穀米を加えています。フルーツはバナナが良いらしいので気になる方は試してください。

退職後は大阪に帰らず、石川県内か金沢に住み、地域貢献が出来る仕事を見つけたいと思っています。また再婚もした所で長生きすることも考え、健康に注意していきたいと思っています。最終となります12月19日のクリスマス家族例会には家内と参加させていただきます。これまで、いろいろと有難うございました。

#### 会務報告

REPORT

開会点鐘

国歌斉唱

ロータリーソング斉唱 「手に手つないで」

会長挨拶 竹澤会長

本日のお客様 米山奨学生 周 蕾さん

交換留学生 ジャーナエイデールさん

誕生・結婚記念日祝い

米山奨学金贈呈

幹事報告 下原幹事

委員会報告 広報委員会 矢原 憲雄 様

・ロータリーの友12月号紹介

クラブ管理運営委員会 宮森 恒成様

・本日の出席率報告 69.05%

#### 【年次総会】

議長：竹澤会長、司会：下原幹事

本日の参加人数28名

※年次総会の定足数14名（会員総数42名の3分の1）

#### 「2019-2020年度理事役員候補の発表」

舟元英一／本田英夫／松田真一／松井 満／

宮川 務／宮森恒成／中井登喜子／西村信夫／

織田英也／織部秀一／齊藤邦博／新保良介／

竹澤勝志／矢原憲雄／吉田康志

(アルファベット順 敬称略)

出席者の拍手をもって承認を得られました。

会員卓話 立石昌広様

交換留学生お小遣い贈呈

ニコニコBOX報告 上田 一治 様

四つのテト唱和 田嶋 秀之 様

閉会点鐘

本日の投入額 17 件

36,000 円 累計

606,191 円

- 竹澤 立石さん卓話楽しみです  
下原 立石さん今日はありがとうございました。  
織田 立石さん卓話ありがとうございました。そして楽しい4年半をありがとうございました。【誕生記念】
- 元尾 立石さん卓話ありがとうございました。  
宮川 立石さま卓話ありがとうございました。  
上田 立石さんおつかれさまです。  
立石 本日はこのような機会を頂き誠に有難うございます。又、この後に送別会まで開催して下さいまして申し訳ございません。次回12/19に最終となりますが妻と一緒に参加させて頂きますので宜しくお願いします。
- 矢原 立石さん長らくご苦勞様でした。来年落ち着かれましたら又新たに野々市RCに復帰してください。
- 新保 立石様、卓話ありがとうございます。【誕生記念】
- 松井 立石さんお疲れ様でした。ありがとうございました。【結婚記念】
- 中川 立石さんお話しありがとうございました。  
西村 立石さんありがとうございました。お体を大切に！
- 本村 立石さん有難うございました。さびしくなりますが新天地でがんばってください。
- 柳川、齊藤、  
【誕生記念日】松田、千田



米山奨学生 周 蕾さん 交換留学生ジャーナさん

## お知らせ

INEO

- 12月12日(水) クラブ管理運営委員会  
12月12日(水) 会員増強委員会  
12月19日(水) 年忘れ家族会 18時00分  
場所:金沢国際ホテル「リーフテラス」  
12月26日(水) 休会  
1月8日(火) 3RC合同新年互例会 18時30分  
場所:グランドホテル白山「グロリーホール」

## 「今月の月間テーマ」

疾病予防と治療月間

## おめでとう

CONGRATULATIONS

## 【誕生日のお祝い】

松田真一様、新保良介様、織部秀一様、千田利明様、織田英也様



## 【結婚記念日のお祝い】

松井 満様、石澤 康様



## 今後の例会プログラムのご案内

FUTURE MEETING PROGRAM

- 12月12日 第1878回例会  
卓話 北陸信用金庫 理事長 石田雅裕様
- 12月19日 第1879回例会  
年忘れ家族会 18時00分
- 1月8日(火) 第1880回例会  
3RC合同新年互例会 18時30分
- 1月16日 第1881回例会  
会員卓話 木戸喜美夫様
- 1月23日 第1882回例会  
卓話 金沢武士団 代表取締役社長 中野秀光様
- 1月30日 第1883回例会  
半期会計報告

## 卓上の花

DESKTOP FLOWER

卓上の花：スイートピー  
花言葉：門出  
原産地：イタリア



卓上の花購入者：

上田様、新保様、千田様、田嶋様、西村様