

WEEKLY REPORT
YAMAGATA CENTRAL

Weekly report

山形中央ロータリークラブ
クラブ会報



CLUB NEWS

vol. 1187
2018・2019
MEETING

2018-2019年度国際ロータリーテーマ／インスピレーションになろう

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ 「会員の仕事をもっと知ろう。そして親睦を深めよう。」

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|----------------|--------------|---------------------------|
| ■ 会長 中川清美 | ■ 職業奉仕 小林敏郎 | ■ 副幹事 相川博昭 |
| ■ 会長エレクト 伊藤和子 | ■ 社会奉仕 長橋正人 | ■ 会計 佐藤吉信 |
| ■ 副会長 朝倉克尚 | ■ 青少年奉仕 長谷川淳 | ■ S A A 新沼 悟 |
| ■ 直前会長 奥山 宏 | ■ 国際奉仕 安藤英男 | 国際ロータリー会長 パリー・ラシン (バハマ) |
| ■ クラブ管理運営 金子将人 | ■ 幹事 本間雅之 | 第2800地区ガバナー 上林 直樹 (酒田中央) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 白田 廣司 (山形 東) |



インスピレーションになろう



◆日時／2019.3.26 18:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形

会長挨拶



皆さん今晚は、今日はクラブフォーラムです題として山形中央ロータリー創立記念であります。当時集まったキーメンバーからのお話や、発足時に入られたチャーターメンバー達にお話を聞き有意義な夜の例会にしてみられればと思います。

私の年度もマラソンで言うならば42.195キロの中でようやく30キロあたりまで来たのかなーと思っています。後もう少し皆さんと共に頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。

この辺で私の挨拶は終わりにします。円卓が待っていますので引き続き社会奉仕委員長お願いします。

3月 会員誕生・ 創立企業日



誕生日

後藤完司 板垣喜代志 川合勝芳 伊藤和子
江目祐一 石山徳昭 朝倉克尚

企業創立記念日

会田茂夫 (有)かすみテント 長橋正人 (株)長橋製粉
鹿野淳一 (株)山形企業 石山徳昭 (有)石山設計事務所
玉ノ井憲史 (株)エルアス

クラブフォーラム



本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	41名	—	26名	—
修正出席	42名	32名	30名	93.75%
他クラブでメイクアップされた会員	(山形西) 横川恵三 石山徳昭 (山形イブニング) 金子昌弘 横川恵三			





CLUB NEWS

vol. 1188
2018・2019
MEETING

2018-2019年度国際ロータリーテーマ／インスピレーションになろう

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ 「会員の仕事をもっと知ろう。そして親睦を深めよう。」

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------------------|
| ■ 会長 中川 清美 | ■ 職業奉仕 小林 敏郎 | ■ 副幹事 相川 博昭 |
| ■ 会長エレクト 伊藤 和子 | ■ 社会奉仕 長橋 正人 | ■ 会計 佐藤 吉信 |
| ■ 副会長 朝倉 克尚 | ■ 青少年奉仕 長谷川 淳 | ■ S A A 新沼 悟 |
| ■ 直前会長 奥山 宏 | ■ 国際奉仕 安藤 英男 | ■ 国際ロータリー会長 パリー・ラシン (バハマ) |
| ■ クラブ管理運営 金子 将人 | ■ 幹事 本間 雅之 | ■ 第2800地区ガバナー 上林 直樹 (酒田中央) |
| | | ■ 第5ブロックガバナー補佐 白田 廣司 (山形東) |



インスピレーションになろう



◆日時／2019.4.9 12:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング／国歌・奉仕の理想

会長挨拶



今日は、久しぶりの例会上でお会いする様な気が致します。まずは本日のお客様をご紹介します。

松本内科クリニック医院管理栄養士の松田様です。私達の食事が終わるころにお見えになるようですのでお願いします。

さて、今日は私の職業で住宅の立て込み事業です。

3 建て込み作業

本日は、建て込み作業に入ります。まず最初に基礎コンクリートの天端に建物の位置を決める為に糸を張り墨を付けていきます。これを建物の墨だし作業と言います。これまで前に話した遣り方工事があったと思いますがこの遣り型が大事でこれを基に建物の墨を出していきます。

次に住宅の土台です。土台が一番大事な箇所です皆さんもご存じと思いますが当社ではほとんどが檜材を使用しています。カネキチ材木店からの仕入れになりますが、やはり檜には殺菌作用とか油脂が強く腐れにくい事が昔から言われています。昨今土台も鉄筋コンクリートの上に取り付けられますが、今は何

処から進入するのかシロアリという材木の天敵がいますので、注意したい所です。で、その土台に基礎に埋め込んであるアンカーボルトを材に受け木工ドリルで穴を開けいの一から順にはめて行きます。継ぎ手が有りますので女木か男木かを確認しながら、男木が上になるように取付します。終わったら桁方向妻方向共に糸を張り真直ぐに成っているか確認をして終わりになります。此れより、柱建てに入りますやはりいの一から建てて行きますが桁方向、妻方向と外回りから進めて行きますが、中曳きから行ける箇所もあればそれも行きます。そして二階梁、二階土台など組んで金物をしっかりと取り付けて二階を建てていきます。金物にも色々有りまして一般に羽子板金物やかすがい、引き寄せボルト等は皆さん知ってることと思いますが、昨今耐震強度が重要になり柱の角にはホールダン金物や山形プレート、フラットプレートなどいろいろな金物で多用しています。他に欠かせないのがクレーンです今は安全第一主義ですから、クレーンは欠かせません住宅建てるにどれくらい重量のクレーンかとなると、二階建てとすると10t～20t位になります。上棟式に間に合うよう二階の桁組みでその日は終了になります。次は上棟式になります。



情報

玉ノ井憲史・相川博昭／松田さん、本日は卓話ありがとうございました。お話し内容を極力意識をして生活したいと思います。

伊藤和子／先月は3月生まれの誕生日のお祝いを頂きまして、ありがとうございました。

石山徳昭／先月、家内の誕生日プレゼントを頂きました。ありがとうございました。

板垣喜代志／松本内科さん、いつもご指導ありがとうございます。これからもよろしく申し上げますね。でも、私の努力しだいなんですよ！！今日も昼食もおいしく頂きました。

中川会長・本間幹事／食事と運動の健康に役立つお話しありがとうございました。食事に気をつけて運動をしながら健康維持に努めます。

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	41名	—	24名	—
修正出席	42名	35名	34名	97.14%
他クラブでメークアップされた会員	(山形南) 石山徳昭 横川恵三 (山形北) 長谷川淳 石山徳昭 (山形東) 石山徳昭			



ゲスト卓話 生活習慣病にならない 食事と運動

松本内科クリニック
管理栄養士 松田 多佳子氏

**生活習慣病にならない
食事と運動**

松本内科クリニック 管理栄養士 松田 多佳子

こんな食べ方していませんか？

- ① 朝ごはんを抜く
- ② 早食いをする
- ③ 空腹感がない
- ④ 夕食をしっかりとる
- ⑤ よく咀嚼する
- ⑥ 野菜を多く取る
- ⑦ 脂質を多く取る
- ⑧ 甘いものを多く取る
- ⑨ 揚げ物を多く取る
- ⑩ 肉類を多く取る
- ⑪ 肉類を多く取る
- ⑫ 肉類を多く取る
- ⑬ 肉類を多く取る
- ⑭ 肉類を多く取る
- ⑮ 肉類を多く取る
- ⑯ 肉類を多く取る
- ⑰ 肉類を多く取る
- ⑱ 肉類を多く取る
- ⑲ 肉類を多く取る
- ⑳ 肉類を多く取る

**食べ過ぎ・運動不足は
生活習慣病の入り口です**

あなたの体重が標準体重より多いのかどうか、計算してみましょう。
標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

この数値が今の体重とどのくらい違っているかを、計算してみましょう。
プラスの数値は標準体重を超えている状態です。これは生活習慣病の入り口です。
マイナスの数値は標準体重を下回っている状態です。これは栄養不足の入り口です。

食事療法って？

生活習慣病の予防のために必要とされる食事療法とは、病状や体質によって異なる食事の摂り方を指します。

ポイント

- ① 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ② 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ③ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ④ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑤ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑥ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑦ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑧ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑨ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑩ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。

食事療法で効果を上げるコツ

- ① 医師の指導を受ける
- ② 「食べる量」を減らす
- ③ ①-②の両方を行う
- ④ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑤ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑥ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑦ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑧ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑨ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。
- ⑩ 食生活の改善は、生活習慣病の予防に効果的です。

でも、外食（惣菜利用）が多いから・・・

食事療法を行う上で、外食が悪いわけではありません！

外食でも食事療法を行うことは可能です。ポイントは、惣菜を選ぶときに、塩分・糖質・脂質の量を気にすることです。

① 惣菜を選ぶときは、塩分・糖質・脂質の量を気にすることです。

② 惣菜を選ぶときは、塩分・糖質・脂質の量を気にすることです。

③ 惣菜を選ぶときは、塩分・糖質・脂質の量を気にすることです。

**こんなところに気を付けて！
～外食メニュー選び～**

**まずはゆっくりよく噛んで
食べる**

① 噛む回数が多いこと
② 噛む時間が長いこと
③ 噛む音が大きいこと
④ 噛む音が小さいこと
⑤ 噛む音が小さいこと
⑥ 噛む音が小さいこと
⑦ 噛む音が小さいこと
⑧ 噛む音が小さいこと
⑨ 噛む音が小さいこと
⑩ 噛む音が小さいこと

**しょっぱいものは、おいしいけれど・・・
減塩の現状と問題点**

減塩の現状と問題点

男性・・・8g未満
女性・・・7g未満

① 減塩の現状と問題点
② 減塩の現状と問題点
③ 減塩の現状と問題点
④ 減塩の現状と問題点
⑤ 減塩の現状と問題点
⑥ 減塩の現状と問題点
⑦ 減塩の現状と問題点
⑧ 減塩の現状と問題点
⑨ 減塩の現状と問題点
⑩ 減塩の現状と問題点

**様々な減塩予防に効果的な！
手軽に続ける減塩のアイデア**

① 減塩の現状と問題点
② 減塩の現状と問題点
③ 減塩の現状と問題点
④ 減塩の現状と問題点
⑤ 減塩の現状と問題点
⑥ 減塩の現状と問題点
⑦ 減塩の現状と問題点
⑧ 減塩の現状と問題点
⑨ 減塩の現状と問題点
⑩ 減塩の現状と問題点

効果的な運動の方法について

① 効果的な運動の方法について
② 効果的な運動の方法について
③ 効果的な運動の方法について
④ 効果的な運動の方法について
⑤ 効果的な運動の方法について
⑥ 効果的な運動の方法について
⑦ 効果的な運動の方法について
⑧ 効果的な運動の方法について
⑨ 効果的な運動の方法について
⑩ 効果的な運動の方法について

どんな運動をいつ？どのくらい？

① 効果的な運動の方法について
② 効果的な運動の方法について
③ 効果的な運動の方法について
④ 効果的な運動の方法について
⑤ 効果的な運動の方法について
⑥ 効果的な運動の方法について
⑦ 効果的な運動の方法について
⑧ 効果的な運動の方法について
⑨ 効果的な運動の方法について
⑩ 効果的な運動の方法について

おわりに・・・

① 効果的な運動の方法について
② 効果的な運動の方法について
③ 効果的な運動の方法について
④ 効果的な運動の方法について
⑤ 効果的な運動の方法について
⑥ 効果的な運動の方法について
⑦ 効果的な運動の方法について
⑧ 効果的な運動の方法について
⑨ 効果的な運動の方法について
⑩ 効果的な運動の方法について



4月 会員誕生・創立企業日

誕生日
斎藤 眞 奥山 宏 長橋正人 新沼 悟 長谷川幸司

企業創立記念日

後藤完司 山形建設(株) 川合勝芳 (株)曙印刷
 板垣喜代志 (有)板垣商店 安部 敏 安部法律事務所
 今野久仁正 (株)今野庭園 横川恵三 (株)東北シーアイシー研究所
 佐藤 太 (株)佐藤電気商会 佐藤登美子 (有)佐藤税務会計事務所
 中川清美 (有)美・中川工務店 柴田修英 柴田塗装店