



インスピレーションに  
なるう



# Weekly Bulletin



2018~2019年度  
RI会長  
バリ―ラシン



RI 第2620地区  
ガバナー  
星野 善忠



2018~2019年度  
静岡日本平RC会長  
吉岡 章

## 静岡日本平ロータリークラブ週報 第2,268回例会 平成30.10.19

### 会長挨拶

吉岡 章 会長

本日は静岡市医師会健診センター長の村上隼夫先生をお迎えしての例会です。いつもの拙い会長あいさつは無しにして、村上先生の紹介をいたします。

先生は静岡市立静岡病院で長年消化器内科で診療され多くの患者さんの診療にあたり、多くの命を救われた方です。又副院長として病院の運営にご貢献され、現在の静岡市立静岡病院の繁栄に直接かかわってこられました。

その後静岡市保健所長として市民の健康、特に病気の予防にあたられました。その後現在静岡市医師会健診センター長として、病気の早期発見に力を入れられておられます。治療、早期発見、予防等全てに力をつくされました。文字通り静岡市の健康に関してはエースであります。静岡市にとってはなくてはならない方であります。お忙しい中卓話していただける事になりました。

### お客様紹介

吉岡 章 会長

静岡市医師会健診センター長  
村上 隼夫 様  
以上1名のお客様です。

### 会員のお祝い

#### 誕生日



小島 万記  
(S53年10月30日生)  
40歳になります。40歳過ぎると  
色々な事が有るとお姉さま方に  
言われていますので気をつけます。

### ロータリーソング

小島 万記 会員

我等の生業

2018年10月22日までのホームページ閲覧総回数:32366回

### 幹事報告

池上 直子 幹事

本日【招聘卓話3】  
静岡市医師会健診センター長 村上隼夫様  
次週26日【特別休会日1】

20日(土)ポリオ募金活動  
10時50分新静岡セノバ改札付近集合

27日(土)・28日(日)【地区大会】  
28日(日)5時50分 スルガ銀行前集合  
当日連絡先は山田副幹事

11月2日 理事役員会・【財団委員会フォーラム】

### 出席報告

回	月・日	会員数	出席計算 会員数	出席 会員数	出席率	メイク アップ	出席+ メイクアップ	確定 出席率	完 欠
前々回	10/5	41名	41名	31名	75.6%	4	35	85.3%	6
本日	10/19	41名	41名	33名	80.4%	—	—	—	—

## スマイル

浅井 友一 会員

- 吉岡 章 会長  
村上先生をお迎えて
- 森 正樹 会員  
昨日10月18日は私にとっては大変記念すべき日でありました。と申しますのは私の父親が今から38年前私と同じ年86歳で亡くなった命日でした。父親より長く生きる事が私の人生の第一目標でした。お陰様と目標が達成出来ました。取りあえず米寿までがんばります。
- 野末 辰朗 会員  
日本の景気が良くなるのを祈ってスマイルします。
- 望月 由美 会員  
今夜お店アジュールでは30周年記念パーティー

を催します。日本平RCの皆様がいらしたから迎えられるこの日です。心から感謝申し上げます。

- 松本 博 会員  
森さんがソリスタンドのカードをお口添え頂きありがとうございます。村松さんご入金して頂きありがとうございます。大林さんに掛け軸を表装して頂きました、とても気に入っています。
- 小島 万記 会員  
10月30日で40歳になります。色々な意味で節目の年となりますが、無茶をせず健康にはより一層気を配って何事にも頑張っていきたいと思います。
- 中戸川 豊 会員  
坪内さんの笑顔を見たのでスマイルします。

## 招聘卓話

### 生活習慣病の予防 (健やかに長生きするために)



静岡市医師会  
検診センター長  
村上 隼夫 様

- ・吉岡会長とは静岡病院にて3年間御一緒させて頂きいまでも個人的にお付き合いしています。
- ・日本の平均寿命は男性80歳女性86歳ですが健康寿命ですと男性71歳女性74歳なのです。
- ・予防について、まず肥満指数を計算する。BMI計算法にて理想22を目指す。25を超えると肥満
- ・運動療法 1日1万歩を目標に300Kカロリー消費する。
- ・食生活の改善①塩分を控える②かむ回数を増やす③タバコを止める④アルコールを控える。
- ・ストレスを減らす工夫①睡眠を十分にとる②1日に何度か気分転換を③無理をせず休む④感情を必要以上に抑えない⑤何事もポジティブに考える
- ・一無、禁煙 二少 小食、少酒 三多 多動、多休、多接を心掛ける。
- ・定期的に健診を受ける
- ・最後に「人の命は我にあり」貝原 益軒の言葉 皆さん健康に長生きしましょう。



吉岡会長と卓話者の村上様