

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



WEEKLY

なごや ちくさ

題字 黒野清宇

名古屋千種ロータリークラブ
 承認 1982年 8月24日
 例会日 火曜日 12:30
 例会場 愛知厚生年金会館
 事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
 会長 水野 賀績
 幹事 小山 雅弘
 会報委員長 長門 保明

No. 28

友達になろう BE A FRIEND

1994-95年度 RI会長 エル・H・ハンストレー

きょうの例会 第605回 平成7年2月14日(火)

講演 “長寿と口腔の健康”

会員 黒須 一夫君

先週の記録 第604回 平成7年2月7日(火)晴

◇ “君が代”

◇ “それでこそロータリー”

◇ ビジター紹介 3名

◇ 今月のお誕生日

鷺谷君(2/5)、西川君(2/12)、釜谷君(2/15)、
足立君(2/16)、堀江君(2/16)、小坂井君(2/18)

◇ 出席報告

会員 70(69)名 出席 53名

出席率 75.36%

前回 1月31日(修正出席率) 95.59%

◇ ニコボックス

名古屋和合RC 石田 秀琴君 2月9日より
丸善4F画廊で私の俳画展(1枚3万円です)
出品します。2月14日までです。

二村 聡君 今日から入会させていただきます。皆
様よろしくお願い致します。

小林 明君 麻雀大会優勝しました。

水野 民也君 二村 聡君をご紹介申し上げます。

西村 禎二君 先週はわざわざ多数のお方に
節分例会にお出ましを頂きまして誠に有難う
ございました。心より感謝致しております。

佐久間良治君 酒飲みすぎ、気を付けます。

鈴木 理之君 節分会出席出来ず残念でした。

竹内 眞三君 立春、立春、立春

魚津 常義君 県町なみ賞の受賞致しました。

和田 正敏君 本日のスピーカー、水野教授
をむかえて

吉田 敬岳君 もう腸で入院していたオヤジ
が2週間ぶりに退院しました。オヤジのありが
たさを痛感しました。

秋山 茂則君、石黒 正則君、伊豫田博明君、
河村 政孝君、小杉 啓彰君、松居 敬二君、
中山 信夫君、岡島 常男君、太田 茂君、
津牧 孝臣君、吉田 節美君 節分 立春
ニコボックスにも春

池田 隆君、三好 親君、永井 正義君、
渡辺 辰夫君 皆さん元気で!

水野 賀績君、成田 良治君、杉山 貞男君、
鈴木 正男君、舎人 経昭君 西村さん、先
日は節分どうもありがとうございました。

足立 一成君、釜谷 健一君、西川 豊長君、
鷺谷 龍男君 誕生日祝い

加藤 大豊君 夫人誕生日祝い。

青山 敏郎君 結婚記念日祝い。

堀江 宏輝君 誕生日祝い。夫人誕生日祝い。

※講演者 水野 康氏より講演料をニコボッ
クスへ入れて頂きました。

◇ 釜谷副幹事報告

1. 環境保全の事業としてソーラーシステム
をお送りしましたパラオ共和国に関しまし
て2月11日(土)16:00~16:54CBCにて放映
されますので是非ご覧下さい。

2. 国際ロータリー年次大会が6月11日~14
日までフランスニースで開催されますので
参加希望の方は事務局までお知らせ下さい。

3. 第2610地区黒部中央RCより認証状伝達式
(5月7日)のご案内が来ております参加希
望の方は事務局までお知らせ下さい。

4. 次回11時30分より臨時理事会を1F葵の
間にて開催いたしますので理事役員の方は
ご出席下さい。

5. ロータリーの友2月号が来ておりますの
でお帰りにお持ち下さい。

◇ 水野(賀)会長挨拶

阪神大震災から三週間が経ちました。人命
救助、水、食物、といった取り敢えず「生き
るため」から、仮設住宅へ入居、学校の再開、
義援金の支給等の「生活するため」の情報が
流れてくるようになり、明るさが出てきました。

しかし、電気、ガス、水道等の所謂ライフラインや、住宅、道路、鉄道等の復旧は急務であります。全国各地から応援隊が入っておりますが、私の関係している上水道工事の分野でも名古屋から応援に行っております。

政令指定都市間の災害相互援助協定の関係もありますが、名古屋市は地震発生当日から給水車や飲料水の補給にかけつけました。その後体制を整え、現在約90名（市水道局職員45名施工業者45名）の編成で、三田市に宿舎をかまえ、神戸市の灘区、東灘区の水道復旧の応援をしております。

神戸市は、地震により65万世帯で断水しましたが、名古屋市を始め26自治体（全員で700人余）が応援をしており、今月中の全面復旧を旨として施工しております。

応援隊から帰って来た者の話によると、あの惨状を見ると「一日も早く水が飲めるようにしてあげたい」という気持ちになることと、地元の人から「御苦労さま、御苦労さま、よろしく願います」と頭をさげて感謝をされると本当に仕事のやりがいがあるということでありました。

現在、総論賛成各論反対の風汐が強く、何処で工事を施工しても、工事自体に賛同をしながら、いざ自宅の前とか通勤路の工事施工になると、怒鳴られることはあっても感謝されることはありません。

今後進んで行く神戸の復興は、さまざまな問題で総論と各論が入り交り、その調整が大きな課題になってゆくと思われまます。



”日本は世界一の長寿国となりましたが、中年以後の所謂成人病が三つあります。第1はガン、次は心臓病、第3は脳卒中です。心臓病と脳卒中は、いずれも動脈硬化が原因で脳や心臓を栄養している動脈が閉塞して起こる脳梗塞と心筋梗塞が主なものです。

動脈硬化は、血管の内側を掩っている一層の内皮細胞のすき間から、LDLコレステロールが浸み込むことから始まります。このLDLが酸化されますと、血液中の白血球の中の単球（コレステロールの掃除屋で、LDLレセプターというLDLの吸いこみ口を幾つかもっていて、血管壁内に浸みこんだLDLを吸いとってくれる細胞）がLDLを掃除しますが、際限なく吸いこんでついには自分自身が崩壊してコレステロールの塊になって血管壁内にたまってしまいます。また酸化LDLは血管中膜の平滑筋細胞を刺激して、増殖させますので、この平滑筋の塊とコレステロールの塊が内腔にもり上がって、血管腔を狭めてしまい、やがて中をふさいでしまいます。このことが心臓の冠状動脈で起れば心筋梗塞、脳血管では脳梗塞となります。

これを防止することが予防につながります。
①血管中の脂肪（とくにLDLコレステロール）を多くしない。②血圧を高くしない。また内皮細胞のつなぎ目にすき間を作らないためにタバコをやめることなどが大切です。健康を保つためには、自分の体の状態をよく知って（年に1回は人間ドックを受ける）、それに合わせて食事、運動など生活をよくすることが大切です。

日本心臓財団の健康ハート10ヶ条

- (1) 血圧とコレステロールを正常に
- (2) 脂肪の摂取は、植物性を中心に
- (3) 食塩は調理の工夫で無理なく減塩
- (4) 食品は栄養のバランスを考えて
- (5) 食事の量は運動量とのバランスで
- (6) つとめて歩き、適度な運動
- (7) ストレスは、工夫をこらして上手に発散
- (8) お酒の量は自分のペースでほどほどに
- (9) タバコは吸わない、頑固に禁煙
- (10) 定期検診を忘れずに

◇例会変更のお知らせ

- 名古屋栄RC 2/27(月)I.Mの為、名古屋観光ホテルにて16時より
豊山一城北RC 2/28(火)夜間例会の為、栄東急インにて18時半より
名古屋名南RC 2/28(火)I.Mの為、2/27(月)名古屋観光ホテルにて16時より

◇次回例会（2月21日）

講演 “ロータリーの歴史”

会員 水野 民也君

◇新入会員紹介



氏 名 二村 聡
生年月日 昭和27年11月16日
事業所 司法書士・行政書士 二村事務所
名東区一社1-6 松永ビル2階
TEL 703-8284 FAX 704-3126

地 位 所 長
自 宅 名東区猪高町大字高針字原10-8
推 薦 者 水野 民也君
職業分類 司法書士
委 員 会 親睦活動

◇講 演

“心筋梗塞 脳卒中を防ぐために”
前藤田学園保健衛生大学 内科教授
水野 康氏 (紹介 和田君)