



世界に希望を生み出そう

ロータリー2023～2024年度 自らの心を解放し 明るく学んで 楽しく奉仕

第2840地区 2023～2024年ロータリーのテーマ

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

2023年12月8日(金) 第3174例会報告 (No, 21)

— 黙 祷 —

12月2日に急逝されました山岸孝昭会員のご冥福をお祈りし、黙祷を捧げました。

点 鐘・ソング 奉仕の理想

— 会 長 挨 拶 —



横田 善次 会長

早いもので12月中旬になりました。今月は12月なのに昼20℃、春のような天気が続いております。先日の光のページェントも終わり、もうすぐクリスマスですが、今中国で流行って感染症についてお話しします。

北京、上海など大都市では小児を中心に病院の入り口にも入れないくらい患者さんが集まっており、医療スタッフも感染が起きていると報道されております。

この感染の原因はマイコプラズマ感染が主流ですが、更に新型コロナウイルス、RSウイルス、インフルエンザウイルス、アデノウイルスと今まで既知の感染が同時に起きていると言われております。今までウイルス感染は一つのウイルスに感染したら、他のウイルス感染は起こりえないのが定説です。100年前のスペイン風邪もインフルエンザウイルスが猛畏を振りましたが、この時は、インフルエンザウイルスのみの感染で他のウイルス感染はおこりませんでした。何故かといえばウイルス感染が起きれば免疫力が高まり、他のウイルス感染を防ぐ訳

です。今回、中国での多重感染はこれまでのウイルス学では説明できません。中国のことですから、また新たなウイルスが出現した可能性もあります。

WHOのテドロス事務総長は中国の感染は今のところ制御されていると話しておりますが、新形コロナの初期では、感染は今制御されており、心配ないと話しており、益々第二の新型ウイルス感染が起きたのではと考えます。

結論として、冬休みは中国に行かないこと、コロナワクチンは3回以上打たない事を肝に銘じて暮らしてください。

— 会 務 報 告 —

横田 善次 会長

- R 5. 1 2. 1 (金) 年次総会
- 参加者 36名 於・ニューミヤコホテル館林
- R 5. 1 2. 1 (金) 2024-25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 関井 宏一・小堀 良武・本島 克幸
- 横田 善次・瀬山 欣春・矢島 孝昭
- 小暮 雅丈・小池 敏郎・長柄 純
- 毛塚 宏・谷田川敏幸・山本 樹
- 根岸 利正・藤島 厚

- R 5. 1 2. 1 (金) 地区補助金事業
- 「館林サンタクロース会奨学金供与事業」寄贈式
- 於・館林市役所

- 参加者 横田 善次・山本 樹・飯塚 一成
- 石川 長司・毛塚 宏・小池 和敏
- 小池 敏郎・小暮 高史・小暮 雅丈
- 小堀 良武・齊藤 一則・齊藤 要
- 関井 宏一・瀬山 欣春・多田 善洋
- 田部井孝一・長柄 光則・根岸 利正
- 野辺 昌弘・藤島 厚・本島 克幸
- 安間 崇人・谷田川敏幸

R 5. 12. 1 (金) 24・25年会

於・うおとし

参加者 小池 敏郎・宮内 敦夫・横田 善次

R 5. 12. 2 (土) 野鳥の森清掃活動

於・野鳥の森自然公園

参加者 山本 樹・帆足 秀司・本間美儀男

R 5. 12. 2 (土) 米山学友会忘年会

於・ホテルメトロポリタン高崎

参加者 羽鳥 紫乃・矢島 孝昭

米山記念奨学生 トゥブシン・ホンゴルゾル

R 5. 12. 2 (土) イルミネーション点灯式

慰労会

於・館林駅前ロータリー(点灯式)・吉川(慰労会)

参加者<点灯式>横田 善次・山本 樹

飯塚 一成・石川 長司・上野 和路

小池 和敏・小池 敏郎・小暮 高史

小堀 良武・齊藤 一則・正田 隆

関井 宏一・関口 良幸・多田 善洋

田部井孝一・根岸 利正・野辺 昌弘

藤島 厚・堀越 丈礼・安間 崇人

谷田川敏幸

<慰労会>横田 善次・山本 樹

飯塚 一成・石川 長司・上野 和路

毛塚 宏・小池 敏郎・小暮 高史

小堀 良武・正田 隆・関井 宏一

関口 良幸・田部井孝一・長柄 純

根岸 利正・野辺 昌弘・藤島 厚

本島 克幸・谷田川敏幸

R 5. 12. 6 (水) 山岸 孝昭会員通夜式

於・館林市斎場

R 5. 12. 6 (水) 山岸 孝昭会員告別式

於・館林市斎場

今後の予定

R 5. 12. 15 (金) 夜間例会

於・ジョイハウス桃林

R 5. 12. 22 (金) クリスマス例会

於・ニューミヤコホテル館林

R 6. 1. 9 (火) 館林商工会議所議員新年会

於・三の丸芸術ホール/館林市文化会館

対象者 横田 善次

R 6. 1. 12 (金) 新年例会

於・ニューミヤコホテル館林

R 6. 1. 21 (日) 米山記念奨学生選考会

於・前橋問屋センター会館

対象者 矢島 孝昭

R 6. 1. 28 (日) DE Iフォーラム

於・前橋商工会議所会館

対象者 横田 善次・関井 宏一・山本 樹

R 6. 2. 2 (金) 第2回ガバナー補佐訪問

於・ニューミヤコホテル館林

R 6. 2. 2 (金) 第3回クラブ協議会

於・ニューミヤコホテル館林

対象者 会長・幹事・理事・地区役員・地区委員

各委員長・新会員

R 6. 2. 16 (金) ガバナー公式訪問

於・ふじよし

一 幹事報告

1. 例会場・例会時間の変更

◆沼田RC

12月19日(火) → クリスマス家族会

点 鐘 18:30

会 場 ホテルペラヴィータ

12月26日(火) → 休 会(年末の為)

◆藤岡RC

12月14日(木) → 12月3日(日)

第24回少年少女合唱団群馬県フェスティバル

12月21日(木) → 12月19日(火)

年次総会・クリスマス家族例会

点 鐘 18:30

12月28日(木) → 休 会(定款第7条第1節(d)により)

1月 4日(木) → 休 会(定款第7条第1節(d)により)

1月11日(木) → 1月9日(火)

2. 会報、週報

◆館林東RC → 11月会報

3. その他

◆ガバナー事務所

①ガバナー月信12月号のご送付

ガバナー事務所HPからもダウンロードできるようになっております。

https://www.rid2840.jp/hosaka/g_gesshin.html

②DE Iフォーラムのご案内

【日 時】2024年1月28日(日)

登録受付 13:40~14:00

フォーラム 14:00~16:30

【会 場】前橋商工会議所会館

【登録料】1名につき1,000円

【対象者】会長・会長エレクト・幹事

③米山記念奨学生選考会のご案内

【日 時】2024年1月21日(日)

9:50~15:00

【会 場】前橋問屋センター会館

【対象者】地区米山委員

— 委 員 会 報 告 —



出席・ニコニコBOX委員会 小池 和敏 委員長

◆太田中央RC

第4分区A・B10クラブ親睦チャリティゴルフ大会参加の御礼状のご送付

◆館林サントクロース会

募金協力をお願い

1口=2,000円

◆館林つつじサポーターズ倶楽部

令和6年館林つつじサポーターズ倶楽部会員募集についてのご案内

【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.480」のご送付



山本 樹 幹事

例会出席報告

通算3174回例会

会 員 数	57名
出席率算出会員数	55名
出席者数	30名
欠席者数	25名
出席率	54.55%
前前回修正	70.91%~80.00%

お客様 館林市役所 保健福祉部 健康推進課
健康づくり係 栄養士 齋藤 浩光 様

— ニ コ ニ コ B O X —

☆横田 善次会長 大変頂きました
本日、館林市役所 齋藤浩光様、館林ロータリークラブへようこそ!

☆関井 宏一会长 頂きました
齋藤浩光様、本日、卓話ありがとうございます。

☆山本 樹幹事 頂きました
昨日は、山岸会員の通夜告別式に参列いただきありがとうございました。また、本日、館林市役所、健康推進課、管理栄養士、齋藤浩光様卓話よろしくお願ひします。

☆多田 善洋会員 頂きました
イルミネーション点灯式ではお世話になりました。また、本日健康推進課で健康づくりのお話をさせていただきますので

☆今泉 始宏会員 頂きました
先日は、妻の誕生日にきれいなお花をいただき、ありがとうございました。

☆2024-2025年度理事役員一同

大変×6頂きました

— 卓 話 —



プログラム・健康増進委員会 今泉 始宏 副委員長



館林市役所 保健福祉部 健康推進課

健康づくり係 栄養士 齋藤浩光 様

皆さんはすみません。こんにちは。普段はですな仲町にあります、保険センターの所で栄養士として今年5年目になります。普段成人の方に向けて栄養相談ないし、ご飯についてのお話をさせていただいております。

今日はお招きいただきありがとうございます。私は、ちょっとこういう場に慣れてなくて、ここに座って、ずっとスマホで、喋る時にジャケットのボタンは付けるか付けないかだけをずっと調べていたぐらい緊張しています。

私、普段、管理栄養士とって、食に携わることで、お話させていただいているので、主に普段の食事のところで、最低限これは意識してほしいなというポイントだけを、ピックアップしてお話をさせていただきます。私の持ち時間が大体15分ぐらいなのですが、お付き合いいただければと思います。

早速ですが、皆さんの手元の資料を見ていただいて、

1番最初に、健康寿命ないし、平均寿命というようなお話をさせていただきます。どこでも話題になっているところは、健康寿命というところなんです。要するに平均寿命との差っていう所が大きく、そこが長ければ長いほど、要介護、ほぼ誰かの手助けを借りないと生活ができない、ご飯が食べられないという期間が、男女平均して、10年ぐらい続いてしまうという所が、全国的な課題になっております。今出している値が、令和3年ぐらいの調査のものなので、古いものではあるんですけど、今後少子高齢化が続いていくにつれて、その差を少しでも埋めた方がいいよねっていうところが、全国かつ、本市でも健康づくりのところで、努めていきたいところになっております。本市の中の健康づくり計画っていうものが、10年スパンで出しているのがありまして、ちょっと字が小さく申し訳ないんですけど、1番は健康寿命のその延伸。後はその差を埋めようという所が目標で、今そこに小さい字で羅列してあるのが令和2年で、本市で中間評価をしたところでの結果が一覧になっております。健康寿命のところについては、トータルの、中間的な評価で見れば、少しずつ改善はしているというような結果にはなっております。その他いろいろな項目があるんですけど、私が栄養士といふことなので、1番下の左側の緑色の部分に、栄養のあの評価指標がありまして、まああの改善しているところもあれば、そうでないところが、現状になっていますので、そのところをピックアップさせてお話しさせていただければと思います。その下に私がよく高齢者ないし、成人の方に食事でご抑えてほしいポイント、3つあるんですね。そこに書かれている通りに、この後順番話させていただきます。

さらにページをめくっていただいでですね。そうすると1番最初に出てくるのが主食、主菜、副菜のお皿というか、料理を毎食皆さん食べていますか？というところを必ず話しています。皆さんの先ほどまでご飯食べていただいたと思うんですけど、何を食べたか今思い出せますか？でこれを見るとみんな目を合わせてくれないんですけど、ご飯があって、味噌汁があって、後は魚、ぶりの照り焼きみたいのがありましたね。あとサラダと小さい小鉢がという非常に、私のこの後の説明を助けてくれるようなバランスのよい献立になっています。バランスが良い献立っていうのは世間的に何を言うかという、今申し上げた主食、主菜おかずものですね。あと副菜の野菜のところはまず献立の中にあるかっていうところが非常に大事なポイントになってきます。その

3皿を毎食用意することで、体を動かすためのエネルギー源であったり、体の肉とか血を作るタンパク源で、そういったものを体にちゃんと吸収してくれるように支えてくれるのが副菜お野菜のところですね。皆さん是非、今日のお昼でもですし、お家に帰った時に、今日の晩ご飯、ちゃんとこの3つが残っているかなとか、用意されているのかなということ、あの振り返って見ていただければ、私の今日の話はほぼ成功になります。といったところが、1点目に気をつけていただいたところになります。次ですね、2つ目の所、資料としては塩分の摂取量というところをグラフであげているのですが、館林はですね、私が勉強している限りは高血糖、高血圧で罹患されている方、それが原因で亡くなる方が多いと伺っております。特に血圧のところは保険センターでもよく相談を受けておまして、今その資料に書いてあるのは、日本全国としての大体のこの摂取量の平均なわけですね。男女ともに10g以上の食塩摂取量を平均して取っているのですが、目標としては厳しくて、男性だと7.5g未満、女性だと6.5g未満が一応目標として設定されています。群馬県の目標でも8.0g未満を推奨している所なので、ここの塩分についての課題、摂取量はなかなか改善されないのですが、それだけ摂りがちになってしまうところなので、ここも意識していただければと思います。

次にめくっていただいて、次の資料からは大体3枚ぐらい、私も市民の方には減塩ないし、塩分摂取量を控えてくれということお話するので、参考までに食品の選択の仕方とか、外食のチョイスの仕方、後はさらに左側の所にどういった食べ方が良いか、例えば汁物、味噌汁を用意した時に、汁を全部飲むか、具だけを取ってほしいとかってというような、ワンポイントアドバイスをまとめておりますので、是非お家に帰って、色々共有していただけたらと思います。

最後ですね。野菜についての所になるのですが、先月11月の広報誌なのですが、表紙、野菜を食べようというテーマで作らせていただいております。館林市民の野菜摂取量が、少ないよという現状をアピールしたくて、紹介させていただいております。要点だけを申し上げますと、野菜の生の重量、1日当たり取ってほしい重量というのが数値だと350g以上は取ってほしいところなのです。それに対して、館林市大体の20歳以上の方の平均値が220gぐらいの野菜が取れている。簡単に引き算された140から130gぐらい、野菜の

摂取量が1日足りないという結果が出ております。これについては、昨年度、県の方で県民栄養調査をやったので、直近になると新しい値が出るという所なのですが、やっぱり色々こう相談をしても、野菜を朝、なかなか食べられないとか、野菜料理をわざわざ作るだとか、買うというのが抵抗あるような相談がある所なので、この野菜の摂取も意識してほしいなと思います。野菜を1日分ちゃんと取るにはどれを意識したらいいかという所が最後のスライドの所にあります。

大体、日本人が野菜料理、小鉢みたいなものを用意する時の1回当たりの野菜重量が70gぐらいと言われております。なので、単純に350を70で割るとお皿5回いるのです。なので、例えば朝昼晩で毎食、野菜料理食べているよ。という方がおりましたら、それに加えてどこかの食事のところで、2回分野菜の料理を追加していただければ、1日当たりの野菜摂取量は増すし、上限には近づくのではないかと見ております。先ほど皆さんが食べていたようなサラダと小鉢を見る限りは、あれでギリギリ70に行くか、行かないか、と私は思っております。必ずしも野菜は、生だけで取ることが大事ではなくて、加工したりとか、味噌汁の具でいっぱい入れたりだとか、煮物にしてとか、重量は変わったりするのですが、重量でたくさん取ってねっていうことを、全国的にあのアピールしておりますので、そういった所を意識していただければと思います。最後に繰り返し大事なことを言うと、1点目はご飯のところで主食・主菜・副菜の3皿がちゃんと用意されているか。振り返ってみてください。あとは、減塩の話とか繰り返しになるのですが、野菜を摂取するところを、最低限意識していただければ、市の栄養士としては頑張っていたいと思います。そして持ち時間になりましたので、私の話はこれで終わらせていただきます。どうもありがとうございました。





中世 吉昭 S・A・A

<本日のお食事>



煮魚定食

-
- ◆例会日 毎週金曜日 12:10 より (第1・3夜間例会) 第2840地区ガバナー 保坂 充勇
 - ◆例会場 ニューミヤコホテル館林 (館林市文化会館内) 会長 横田 善次 副会長 関井 宏一
館林市城町 3-1 TEL0276-50-1541 幹事 山本 樹 副幹事 小堀 良武
 - ◆事務所 館林信用金庫本店内 会報 委員 長柄 光則 齋藤 一則
館林市本町 1-6-32 TEL・FAX 72-8181 発行責任者 横田 善次 編集責任者 長柄 光則
 - ◆E:mail tatebayashi.rc@cc9.ne.jp