金釧路あすなろクラブ会報

2008年7月号

平成20年度年間テーマ『自己研鑽と協力同心』

平成20年7月 例会報告 【部会担当例会】

題 目 第三部会担当

【 めざせ!脱メタボリック 】

講師:釧路市こども保健部 健康推進課 健康づくり担当 矢部 桜 様

開催日時 平成20年7月10日(木曜日)午後6時~

開催場所 釧路キャッスルホテル 一階 海の間

出席者第一部会4名第二部会11名第三部会10名第四部会7名

出席者 32名(全51名) 出席率 62.7%

◆会長挨拶◆

出張で千歳空港へ向かうとき、サミットの影響で大勢の警察が居るのに驚きました。サミットが終わり洞爺湖周辺は落ち着きを取り戻したようですが、北海道の景気が発展の方向に向かってくれれば嬉しいのですが、簡単ではないようです。昨年4部会で発表したテーマである移住について、釧路



市から会員皆様にパンフレットをお配りしまして、今後の発展へ向けてご協力願います。とのことです。今日は第三部会の発表でテーマは「めざせ!脱メタボリック」。私も最近多少太ってきまして、無関係ではなくなってきました。

◆新入会員入会式◆

金井石油株式会社加藤敏幸会員よりご挨拶いただきました。 会長より、信条、バッチ、手帳などを授与されました。 所属部会は第四部会となります。



◆厳島神社菊池宮司よりご挨拶◆

5月よりご協力いただきまして有り難うございます。土曜日の天気が心配ではありますが、一日無事神輿が渡御出来ますことを祈願しまして、挨拶の言葉とさせていただきます。



◆選考委員会開催について◆

8月末に選考委員会を開催しますので、各部会はそれまでに部会を開催し、来年度の会長の推薦を決めてください。

◆例会内容◆

今回の内容はメタボリックシンドロームの予防について釧路市こども保健部健康推進課の矢部桜様に講演していただきます。皆様の健康管理予防を重点におきまして、年老いてもお金のかからないように生きていただくための健康推進例会として行ってまいります。



メタボリックシンドロームに注目していただいて嬉しく思います。男性の半分は予備軍も含めメタボリックだと言われています。脂肪の模型、筋肉の模型を見てください。同じ重さでも筋肉の方が重たく感じます。クイズ形式で、3部会会員の脂肪量を当てました。



メタボリックを決める条件として腹囲が重要。男性は85cm、女性は90cmです。何人か会員の腹囲を計測しました。腹囲が超えて、尚かつ血圧上130以上、下80以上。中性脂肪150以上、HDL40未満、血糖値110以上に2個以上該当したらメタボです。









予防には、運動、食事が大切です。

釧路市では運動にウオーキングを薦めています。歩幅をとり手を直角に曲げて あるくと程よい運動量が得られます。

食事にはバランスの良い食事が必要です。野菜を1日350gくらい食べることを薦めています。野菜を多く食べると、満腹感があり、肉やご飯が減らせるかもしれません。食事バランスガイドをご覧いただいて、実際の食生活を見直されてはいかがでしょうか。

3部会の岩田さんと、永田さんの食事日誌を提出していただきました。とくに永田さんのメニューはとてもバランスが良く、とてもすばらしいと思います。

















飲酒について

一日の目安としては、日本酒1合、ビール中びんなどですが、会場からはぜんぜん 足りません。との意見が多かったようです。この量は肝臓が分解できるアルコール量20gであって、たくさん飲むと肝臓に負担がかかりますので休肝日を設けることをお勧めします。









最後に数名前に出ていただいてウオーキングのチェックをしていただきました。









第三部会の皆様お疲れ様でした。

◆!重要!例会日変更連絡◆

9月例会の日程が変更になります。

新日程 9月28日(日曜日)

お間違いないようお願い申し上げます。

◆部会活動報告◆

第1部会 なし 第2部会 なし 第3部会 6/27 霧のビール園 第4部会 なし

- **◆事務局連絡◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆**
 - 1. 例会参加時に<u>バッチ着用</u>の徹底をお願いします。
 - 2. 円滑な会の活動を進めるために、年会費の早期納入をお願いします。
 - 3. 会員増強を推進しています。身近な方に釧路あすなろクラブを勧めてください。 釧路あすなろクラブの未来がかかっています。連絡は事務局長まで。
 - 4. **ホームページ**では、カラーの会報、写真、記念誌などがご覧いただけます。 どうぞご利用ください。アドレスは http://www.marukoo.com/as/
 - 5.<u>用意した食事と予算を無駄にしないためにも、やむを得ず出欠予定を</u>変更される場合はず各部会長さんへ事前に連絡をしてください。

釧路あすなろクラブ 8月倒会のご案内

7月例会では健康の指針でもありますメタボリックシンドロームの予防について学びました。第 三部会の皆様お疲れ様でした。楽しい老後を過ごすためには、今から適度な運動と食事をこころ がけることが大切です。さて8月例会からは屋外へ飛び出します。

・・・・・8月倒会・・・・・

■例会内容■ 執行部担当例会

釧路市広域連合清掃工場見学&野遊会

■開催場所■ 釧路広域連合清掃工場 釧路市高山30番地1

茅野公園

釧路市桜ヶ岡2-7

■日 時■ 平成20年8月10日(日曜日)

集合場所 釧路キャッスルホテル前

集合時間 午前9時15分まで 出発時間 午後9時30分

■行 程 表■

09時30分 バスにて釧路キャッスルホテルより出発

10時00分 釧路広域連合清掃工場に到着。 見学1時間30分

11時30分 バスにて 茅野公園 へ向けて出発

12時00分 茅野公園 にて野遊会(焼肉)

15時00分 解散 「バスでキャッスルホテルには戻りません」

9:15 集合

キャッスルホテル

バス↓で移動

ゴミ処理場

バス↓で移動

茅野公園

15:00 解散

<u>事務局よりお願い</u> 用意した食事と予算を無駄にしないためにも、 やむを得ず出欠予定を変更される場合は必ず各部会長さんへ連絡してください。

■出欠連絡■ 締め切り 8月4日(月)必着

★出欠・食事の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いします。

氏名

8月例会 出席

欠席

食事 有 • 無

■各部会長およびFAX番号■

第一部会 菊池吉朗 43-2974 第二部会 服部恵子 37-7008 第三部会 坂本裕人 36-8731 第四部会 谷口耕二 25-2690