



高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



例会記録 2007. 5. 23 (水) 通算1387回

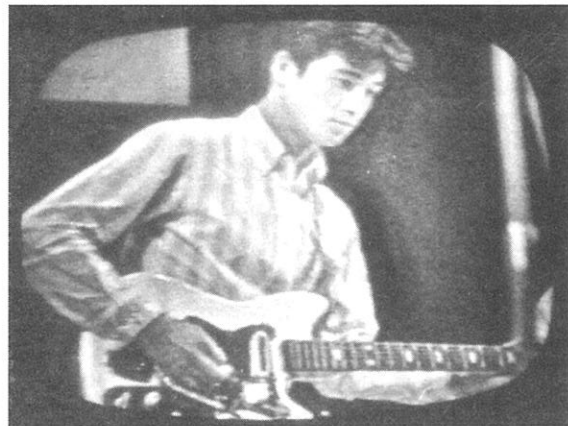
ソング 「我等の生業」「歓迎歌」

来訪ロータリー アン報告 砂川次善様 (高砂R.C.)

出席報告 5月23日 会員数 59名 欠席者17名 出席率 69.09%
 (この内出席免除者3名, 病欠1名)
 5月9日 会員数 59名 欠席者4名 出席率 92.73% <修正による>
 (この内出席免除者3名, 病欠1名)

宝物のワンショット

③ 新世代委員会 副委員長 西中 亮二 さん
〔播州産業(株) 代表取締役〕



写真上 大学2年の時、関西テレビ「勝ち抜きエレキ合戦」に出演し、放映された西中さんの「若き勇姿」です。(昭和40年撮影)



写真右 大阪厚生年金ホールで行われた『前川清ショー』での「リクエストタイム」の際、偶然指名されて舞台上がった時のツーショット。西中さんの「今(60才)の勇姿」です。前川清さんより男前ですネ。

(平成19年撮影)



写真左

サラリーマン時代の西中さんの勇姿です。大阪万博「コダック館」のPR看板をバックに、営業部の西中さん(26才)と同じ会社の受付嬢 大野広子さん(22才)との思い出深いツーショット。そうです。左側は、西中広子さん。西中夫人です。この写真の2年後、見事ゴールインを果たしました。

(昭和45年撮影)

会長 志方正昭 幹事 中右和宏 クラブ会報委員長 竹原俊三

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会会場 高砂商工会議所会議室(2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500(代)

5月23日例会

健康診断(5月9日実施)結果説明会を行う



説明をする植杉さん
〔植杉医院 院長〕

わが国のメタボリックシンドロームの診察基準

腹腔内脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85cm
女性 ≥ 90cm
(内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100cm²に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 ≥ 150mg/dL
かつ/または
低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL
男女とも

収縮期血圧 ≥ 130mmHg

拡張期血圧 ≥ 85mmHg

空腹時高血糖 ≥ 110mg/dL

脂質異常症の診断基準

(注)空腹時採血

高LDLコレステロール血症 LDLコレステロール ≥ 140mg/dL

低HDLコレステロール血症 HDLコレステロール < 40mg/dL

高トリグリセライド血症 トリグリセライド ≥ 150mg/dL

LDL-C値は直接測定法を用いるかFriedewaldの式で計算する。
(LDL-C=TC-HDL-C-TG/5 (TG値が400mg/dL未満の場合))

血糖値コントロールの指標と評価

指標	優	良	不十分	可	不良	不可
HbA1c (%)	5.8未満	5.8~6.5 未満	6.5~7.0 未満	6.5~8.0 未満	7.0~8.0 未満	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80~110 未満	110~130 未満		130~160 未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80~140 未満	140~180 未満		180~220 未満		220以上

肥満の判定

身長あたりの体重指数: BMI (body mass index)
体重(kg) ÷ [身長(m)]²をもとに下表のごとく判定する

BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重
25 ≤ ~ < 30	肥満(1度)
30 ≤ ~ < 35	肥満(2度)
35 ≤ ~ < 40	肥満(3度)
40 ≤	肥満(4度)



本誌は、職場や家庭に持ち帰って、皆さんで一緒にお読み下さい。

President 会長の時間

平成17年度の日本人の平均寿命は、男78.53歳、女85.49歳（差6.96歳）で世界一の長寿国です。私達全員が平均寿命を一歳でも上げる努力をしようではありませんか。しかも健康を維持しながら・・・。

人は40歳、50歳台はともかく60歳を超えて来ますと、ただ単に「健康でありたい」と願うだけでは、健康な体を維持出来ません。自分の体を知り、知った上できちっとコントロール出来る自制心が必要です。先般行われた健康診断の結果発表が、これからあります。

自分の体の状態をよく知り、そして毎日の生活の中で注意すべき事を守って、いつまでも健康で楽しい人生を送りたいものです。

Secretary 幹事報告

第37回 通算1315回

1. ガバナー事務所より
「毎年あなたも100ドルを」をメドに目標達成を御願います。
2. 赤十字血液センターより
献血状況が届いております。

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日時・場所
明石南ロータリークラブ	例会時間変更	6月より例会時間が18:00~19:00に変更になります
〃	休会	6/22(金)

Donation ニコニコ報告

お気軽ニコニコ

菱田 克己
菱田 克己・志方 正昭・渡辺 弥生
増田耕太郎・柿木 國夫・栗原 康高

花を飾りましょう。

佐野 栄作

宝物のワンショット掲載ありがとうございます。約20年前の写真です。早退します。

元 正章

神戸新聞の記事を皆様に紹介していただき感謝です。

塩谷 武彦

今日は気分がよいのでチョイトニコニコ。

小西 文孝

日曜日、菱田会員と尾上ゴルフ練習場でお出会いました。ヤル気になっておられる様子でした。負けないよう頑張ります。

西中 亮二

ちょっといいことがありました。

竹原 俊三

佐野先生、「宝物のワンショット」への写真提供有難うございました。次号は、西中さんです。お楽しみ下さい。

二十四節気 芒種 ぼうしゅ

6月6日（水曜）は芒種。

6月6日から夏至（6月22日）までの期間を示して芒種とも言います。

芒（のぎ：イネ科植物の種子にあるとげのような突起）を持った植物の種をまく頃。

西日本地方では、梅雨入りの頃となる。

あなたの運を開く黄金律 ゴールドンルール ②⑥

従業員と考え方や価値観を共有するにはフェイス・トゥ・フェイスのダイレクトコミュニケーションに勝るものはない。これはIT（情報技術）時代の今も変わらぬ私の信念だ。

自ら全員に経営のあるべき姿を繰り返し語り、一人ひとりの中に血肉化させる。この為に、従業員一人ひとりに直接語りかける。トップから第一線の従業員まで考え方にずれがないことを認識してもらうためだ。

経営者にとって最も大切なことである。

セブン&アイ・ホールディングス会長
鈴木 敏

プログラム予定

5月30日（水）	6月6日（水）	6月13日（水）	6月21日（木）
クラブ協議会 （新委員会協議会）	各委員会報告	各委員会報告 （前週の続き）	創立記念例会 於：西村屋白鷺館 親睦ボウリング大会 於：大劇ボウル 【親睦委員会担当】

平凡でよい人に
好かれないまま
れる人にならうたい



西田光衛会員（十輪寺住職）作