

札幌西北ロータリークラブ

創立 1977 年 4 月 21 日

R I 第 2510 地区第四グループ
2013~2014 年度 RI 会長テーマ

会長 山本 耕司 幹事 海野 均
ロータリーを实践し
みんなに豊かな人生を
RI 会長 ロン・D・バートン

Vol. X X X V I I No. 1 7 4 3
第 1 7 4 3 回 例会
2013 年 7 月 25 日 (木)

今日の
プログラム

パラダイムシフトとコンポン思考

弘ビジネス研究所 栗原 弘様

ソング：我等の生業

誕生日 大野 義雄 会員 (7月28日)

家族感謝の日 小林 秀樹 会員 (7月27日)

創業記念日 なし

入会記念日 大島 利一 会員 (7月25日)

第 1 7 4 2 回 例会報告

7 月 18 日(木) 晴れ

- ソング／奉仕の理想
- 司会／山本 耕司 会長
- ゲスト／イセ食品(株) 大越 農子 様
大越 誠幸様、小川 正人様、
廣井 智紀様、宮本 雅次様
- ビジター／ヘルシンキ北西 1 名、札幌モーニング 1 名
- 7 月 18 日出席率／会員 33 名中欠席 11 名、規定除外者 1 名 65.6%
- 7 月 4 日確定出席率／会員 33 名中欠席 5 名、規定除外者 2 名 83.8%
- 会長報告／西岡憲廣 (のりひろ) 会員に、国際ロータリー財団より、ポールハリスフェロー + 4 が届きましたので、贈呈いたします。
- 幹事報告／先週、配布いたしました地区大会について、ご案内です。入会 3 年未満の会員の方は、地区大会へ原則参加となっております。ご都合を合わせて、登録及び参加いただければと思います。／世界大会の写真を回覧します。
- 委員会報告／なし

●主要プログラム

100 歳まで健康に生きるために

イセ食品(株) 大越 農子 様



「65 歳以上の高齢者、3000 万人超す」 (日本経済新聞 2012 年 9 月 16 日)。

現在、わが国は世界最速で高齢社会への道を歩んでいる。この現状に対し、破綻寸前の社会保障制度、膨らむ医療費など、日々の報道は深刻なものばかりである。しかし、本来、長生きはいいことであり、多くのシニアの方々が健康なまま幸せに生活を送ることができれば、日本の将来は明るいものになるであろう。

そこで、「100 歳まで健康に生きる」という高い目標を設定し、日本全体を元気付ける原動力としたい。そのためには、食と生活の指針が基本となる。食に関しては、粗食による生活がよいとされているが、実際は、新型栄養失調に陥る危険性がある。健康長寿を果たしている人々の多くは、

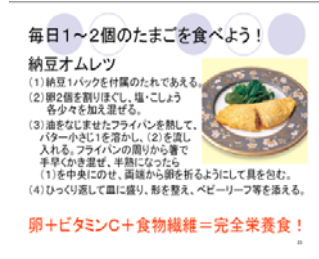
たまごや肉・魚など、動物性たんぱく質を豊富に取っているという研究結果も出ている。適度なたんぱく質を含む食材をメインに、緑黄色野菜・フルーツなど、色々な食材をバランスよく食べることが重要である。

健康長寿によい生活の送り方とは、誠実であること、適度な運動をすること、生涯現役・生涯学習を心がけることである。日本人の特徴として、誠実であり、高齢でも社会参加を積極的に行う人が多いので、世界一の長寿国になるための素質があるのだ。

また、個人の努力のみではなく、国や自治体が積極的に健康長寿社会の実現のための取り組みを行うべきである。たとえば、健康長寿庁を設立し、現在各省庁・各自治体に散在している高齢者支援

を一元化するべきである。また、現在、あらゆる企業がシニアをターゲットにしたビジネスを始めているので、経済産業省が主導をし、そのビジネスをもっと推進するとともに、蓄積された健康長寿に関するノウハウをわが国の財産として、積極的に海外に輸出すべきである。

このような取り組みを続ければ、「健康長寿の国・日本」としての名声は高まるだろう。私自身も、来るべき高齢社会を明るく迎え、微力ながら、輝ける国・日本を創っていきたい。



ニコニコBOX

山本耕司会長：大越 農子さんをお迎えして。

海野 均会員：大越 農子様卓話、楽しみにしております。

得能宗洋会員：大越様のお話楽しみです。先週の岩手・山田町のボランティア充実でした。

小川真治会員：本日の卓話者、大越農子さんです。宜しくお願ひいたします。また、見学者もゲストとして参加させていただきました。

久保 隆会員：大越様のお話楽しみです。

小林秀樹会員：大越さんをお迎えして。また、漫画書いてくださいね。

渡邊葉子会員：大越さんをお迎えして。

安藤壽建会員：本人の誕生日祝。

市内他クラブのプログラム

26日(金) 札幌幌南	合同夜間例会	30日(火) 札幌清田	合同夜間例会
26日(金) あげぼの	理事・役員挨拶	30日(火) セントラル	未定
27日(土) 札幌手稲	繰上移動例会	31日(水) モーニング	前年度100%出席者表彰 (センチュリーロイヤル)
29日(月) 札幌南	外部卓話 (パークホテル)	31日(水) 札幌	移動夜間例会
29日(月) 札幌北	繰上移動例会	31日(水) 真駒内	夜間例会
30日(火) 札幌西	今月のトピックス (三越デパート)	31日(水) 新札幌	クラブアッセンブリー
30日(火) はまなす	定例夜間例会 (札幌サンパザ)	1日(木) 札幌東	未定
		1日(木) 大通公園	未定

次回プログラム

輝く瞳に会いに行こう

RI3360 地区 チェンライ RC 会長 原田 義之 様

ソング：クラブ賛歌

例会場：三越札幌店 4F ライラック 例会日：毎週木曜日 12:30 会報委員：〇渡邊葉子、八木健真、桶谷治、遠島芳然、加藤高男

事務所：札幌市中央区南4条東4丁目2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX:011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp

HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com