

KUSHIRO WEST ROTARY CLUB 2016~2017 (平成27年~28年)

釧路西ロータリークラブ会報

創立 昭和45(1970)年6月8日 承認 昭和45(1970)年6月10日

2016~2017 RI テーマ 「人類に奉仕するロータリー」



《例会日：毎週月曜日 12:30~13:30》

《例会場：ANAクラウンプラザホテル 釧路市錦町3-7》

会長 小泉 和史 幹事 松田 正昭

■クラブ事務所■

釧路市幸町14丁目1-1 ノースコートサンスイ2F

TEL(0154)23-6175 FAX(0154)23-6123

《本日のプログラム》 2月20日 12:30

普通例会

ゲスト卓話 釧路市健康推進課 保健師 村雲様

《次回のプログラム》 2月27日 18:30

夜間例会

ひなまつり・家族例会 カクテルバーJij (ジジ)

2018年2月20日(月) 第28回 通算2171回

【点 鐘】 小泉会長

【ロータリーソング斉唱】



「奉仕の理想」

ソングリーダー：桜田会員

【お客様と来訪ロータリアンの紹介】 小泉会長

釧路市健康推進課 保健師 村雲 凧湖 様
 国際ロータリー2500 地区
 第7分区ガバナー補佐 川村利明 君
 ガバナー補佐幹事 伊東幸裕 君
 IM 実行委員長 杉山範雄 君

川村ガバナー補佐、杉山IM 実行委員長から、3月25日(土) 実施IM についてのご案内をいただきました。



【会長挨拶】 小泉会長



みなさん、こんにちは。先週 18 日（土）は第 34 回釧路西ロータリークラブ会長杯小学生バレーボール大会が、釧路町総合体育館で開催されました。当クラブからは、12 名が集まっていたいただきありがとうございました。今回は 4 年生・6 チーム、5 年生・13 チームが参加され大変白熱された試合でした。

さて、来月 3 月 6 日は新入会員歓迎会となっておりますが、残り 4 ヶ月、会員増強にもさらに力を入れていきたいと思っております。場

合によっては体験例会も開催したいと思っておりますので、会員みなさまのご協力をお願い致します。本日のプログラムは、ゲスト卓話で「知って得するがん予防の話」となっております。釧路市こども保健部、健康推進課・村雲凧湖様に後ほどご講話の方、よろしくお願い致します。以上で会長挨拶とさせていただきます。

【幹事報告】



- ・ 川村ガバナー補佐、杉山 IM 実行委員長からのご挨拶にありました通り、3 月 25 日（土）に IM が開催されます。
- ・ 当クラブより、パネリストとして高田会員が発表、また余興の部では、山本会員の歌と、バックダンサー数名が参加予定となっております。
- ・ 後日、ご案内を申し上げますので、ご出席のほど、お願い申し上げます。
- ・ 新入会員の推薦を受け、このたび、会長・

クラブ奉仕・会員増強・会員選考各委員長の承認をいただきましたので、会員のみなさまへ「新会員推薦書」を公開させていただきます。異議のある方は、7 日以内に理事会へ提起願います。

【委員会報告】

○新世代委員会 平委員長



第34回 釧路西ロータリークラブ会長杯小学生バレーボール大会、報告及び参加お礼。

※当日の様様です。



○親睦活動委員会 櫻田委員長



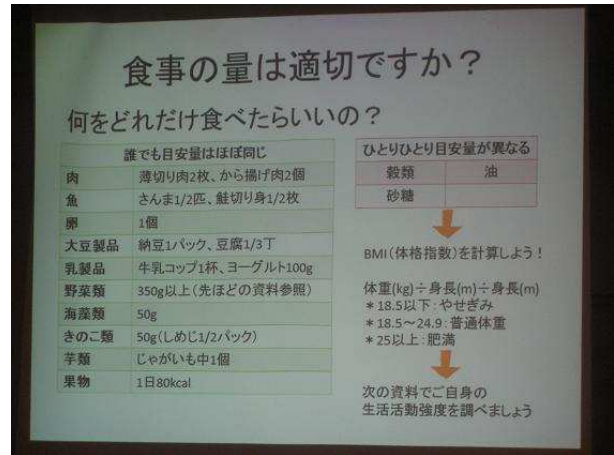
【ニコニコ献金】

- ・ 入会記念…石川会員、谷口会員、
- ・ 結婚記念…谷口会員

【本日のプログラム】

◎ゲスト卓話

釧路市健康推進課 保健師 村雲 凧湖 様
 ~知って得するがん予防の話~



がん予防のための5つの健康習慣

- ・ 禁煙
- ・ 節酒
- ・ 塩蔵品を控える
- ・ 適正なBMI
- ・ 活発な身体活動

やはり「酒」と「タバコ」。喫煙歴のある40歳以上は特に注意が必要。タバコには約4000種類の化学物質が含まれ、約60種類の発がん性物質が含まれている。喫煙によりがんのリスクが格段に高まる。その他、アルコールの1日摂取量、摂るべき食事の量、望ましい野菜の摂取量についてもお話いただきました。がんは、なによりも早期発見が大切。(部位にもよるが0~1センチ程度に成長するには10~20年かかるそうです) 検診を定期的に受けることの重要性、正しいがんの情報を知ることの重要性についてについてもお話をいただきました。弊クラブ会員は喫煙率が高く、またアルコールは欠かさない会員も多いわけですから、耳が痛かったものの、大いに参考になったことと思います。

【次回例会のご案内】

2月27日(月) 18:30~

◎ひなまつり・家族例会(担当: クラブ奉仕委員会、親睦活動委員会)
 カクテルバーJiji(ジジ)

《例会運営委員会》

2月20日 在籍数 28名 「編集: 三木委員」
 出席者 18名 欠席者 10名 出席率 64.3%

会報委員長: 三木 克敏 副委員長: 杉野 史和
 委員: 大場 恵治 那知 哲 坂口 裕二 菊地 康平 高田 智弘 小栗 直也