

# THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

夢をかたちに  
国際ロータリー会長 李東建  
Make Dreams Real



和の心を深め合おう  
富津中央 RC 会長 高島治雄

2008 ~ 2009

国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12  
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

## 2100 第31回例会 2009.2.26 曇

点 鐘 : 高島治雄 会長

進 行 : 永島 強 副 SAA

ソング : 我らの生業

お客様 : 青木啓子様

君津健康福祉センター地域保健福祉課

副主幹保健師

石井朝子様 前飯野小学校長

### 会長挨拶

高島治雄 会長

皆さん今日は 今日の一つの問題提起をしたいと思ひます。皆さんはどちらのタイプでしょうか。『車の往来がないと判断したとき、赤信号でも横断歩道を渡る。』に対し、とんでもない、それはいけないと詰るタイプ。いやあ、そんなに目くらまを立てなくてもいい事じゃないかというタイプ。最近の世論調査によると、後者が 30%を超えているようです。その理由は、自己責任で安全を確保出来れば、渡った方が合理的だということです。この頃は、この考え方が広がっているようですが、一方前者は個々人の判断でルールや法律が少しずつでも曲げられていったら、世の中は乱れてしまうと言うのです。

改めて、どちらの考え方を是とするか、或いは臨機応変ですかね、ちょっと立ち止まって考えてみたいものです。

### 幹事報告

佐藤信泰 幹事

1. 君津信用組合大佐和支店より当クラブの交換学生基金に関する「団体預金の確認書」と「クラブ規約」の提出の依頼がありました。
2. 嘉義南区扶倫社 沈憲忠会長より 2/18 付 FAX にて、創立 30 周年記念式典への当クラブ参加者リストと高島会長の記念誌掲載用祝辞の依頼があり、志波会長エレクトにお願いし、近日中にメールで送信する予定としました。
3. 地区 RYLA 委員会より 2 月 7・8 日に増上寺で開催された第 32 回 RYLA セミナーの DVD を受領。

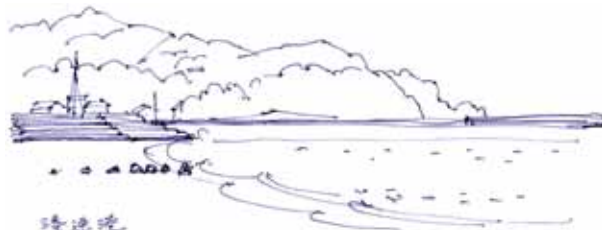
### 卓話

「男性の健康について」

君津健康福祉センター 青木啓子様



〒293-0042 富津市小久保2868  
さざ波館 Sazanami-kan  
2868 Kokubo Futtsu-shi Chiba-ken,  
Zip code 293-0042  
Tel.0439-65-3373 Fax 0439-65-3304  
URL <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~fcrcl>



女性に更年期があるように、男性にも更年期はあるのでしょうか？

日本は全世界1の長寿国となり、高齢化の進む速度は最も早いといわれています。高齢化による男性の生活習慣病(がん・脳血管疾患・心疾患)の罹患率・死亡率は高く、自殺死亡率も景気が悪くなると高くなります。また、認知症・アルツハイマーの有病率は65才までは、断然男性が高いです。

では、男性が健康にいきいきと生活できるためには、何が必要でしょうか。実は、男性ホルモンがあなたの健康を左右しているのです。

男性ホルモンは男性の睾丸や副腎から分泌されます。筋力や骨量を保ち、動脈硬化や老化を防ぎ、精神を活性化させる働きがあります。男性ホルモンは年齢と共に徐々に減少し、いろいろな症状を起こします。精神症状としては、イライラ・不安・うつ・性欲の減少等。身体症状は筋力の低下・疲労感・ほてり・発汗・頭痛・めまい等、性機能の低下としてモーニングエクシジョン(朝立ち)の消失などがあります。男性ホルモンが減少すると、内臓脂肪が増えメタボリックシンドロームを引き起こします。男性ホルモンが多いほうが長生きして若々しいというデータもあります。

結論、男性にも更年期はあります。

では、いつまでも若々しく、ホルモン力アップするにはどうしたらいいのでしょうか？

ストレスを貯めないで自分を癒せる方法を見つけましょう。

食事を大切に！偏りがなく、旬の食材を取り入れて、食べ過ぎに注意！

適度な運動。筋肉量がホルモンを保つ！

男同士で過ごす時間がホルモン力を高める。仲間を大切に！

無理しておしゃれをしよう！自分を飾ってこそ男性ホルモンが上がる。

新しいことにチャレンジしよう！冒険しよう！わくわくしよう！男性ホルモンは冒険心に宿る。

ぜひ、ホルモン力をアップさせて、元気に天寿を全うしていただきたいと思います。

## ニコニコBOX

平川恵敏 親睦委員長



高島治雄 青木啓子様・石井朝子様を歓迎して

三井 進 ”

渡辺 務 ”

須藤 隆 ”

永島 強 ”

\* > 1,000 円 合計 5,000 円

## 出席報告

原田 雅式 出席委員

区分	会員数	出席	欠席	MakeUp	出席率
今回	20	19	1		95%
前回	20	17	3		85%

近隣クラブ例会日(括弧書き以外 12:30)

月	君津、袖ヶ浦
火	富津(最終例会 18:30)
水	木更津東、富津シティ
木	上総、木更津

君津 RC ホテル千成 0439-52-8511

袖ヶ浦 RC レストランすずとみ 0438-60-1129

富津 RC 山の上ホテル 0439-67-0388

木更津東 RC ホテルロイヤルビルズ八宝苑 0438-23-0211

富津シティ RC ホテル喜楽館 0439-87-4126

上総 RC 割烹旅館山徳 0439-27-2003

木更津 RC 東京ハイフラザホテル 0438-25-8888