



第 1362 回例会報告

平成26年4月24日(木)晴

会長挨拶

会長 平山隆勇

「血管のおそうじ」

お花見例会より2日前の4月15日、岡谷東部中学校で集めて頂いた、鍵盤ハーモニカ36個の寄贈を受けるため、国際奉仕委員会のみなさんと一緒に行ってまいりました。同中学校のボランティア委員会が中心となり、昇降口等で生徒のみなさんに呼びかけて集めて頂いたと伺い、大変感激をいたしました。感謝状をお渡しするところが新聞報道され、当クラブの活動を社会の人々に知って頂くよい機会になりましたが、新聞に載ることが、ボランティア活動をした生徒さん達のためにも励みになることであると校長先生がおっしゃっていました。

本日の例会ではその時のものも含めた鍵盤ハーモニカの清掃を行うことになっていますが、それはセブ島支援という国際奉仕活動に、クラブ全員が参加するという意味があります。なかなかセブ島までは行けないという会員が大半だと思いますが、そんな方々も今日の例会で心をこめて清掃することにより、立派にこの奉仕活動に参加していることになると思います。

何であってもきれいにするということは大変気持ちのよいことですが、4月20日の日曜日、私の住

んでいる町内の側溝清掃が行われました。昨年悪天候で中止になったこともあり、側溝の中は2年分の堆積物が溜まり、流れも悪くなっていました。それを見て、血液中に増えたコレステロールが血管の壁に溜まり、いわゆる動脈硬化を起こした血管を職業柄連想してしまいました。私達の血管では、悪玉と言われるLDLコレステロールが増えると、動脈硬化が進む大きな要因の一つとなります。一方、善玉と呼ばれるHDLコレステロールは血管壁に入りこんだコレステロールを回収してくれる働きがあるので、これが少なくとも動脈硬化が進んでしまいます。悪玉であるLDLコレステロールが善玉であるHDLコレステロールの2倍を超えないようになっているのが理想的です。もう一つ、中性脂肪も怖い存在で、これが増えるとLDLコレステロールよりも小さく、さらに血管壁に入りこみやすい超悪玉を増やしてしまうのです。またそれだけでなく、善玉のHDLコレステロールまで減らしてしまうのです。ロータリー検診を受けた方は結果をもう一度見直してみてください。

さて、血管の中を側溝清掃の様にきれいにする方法はあるのでしょうか。それが所謂『ジャンダイエット』です。かつての日本は、冠状動脈の動脈硬化によっておこる心筋梗塞の死亡率が、欧米に比べ非常に低かったのですが、現在では食生活の欧米化で心筋梗塞が増加しています。ですから日本の伝統的な食事に学ぶ必要があるのです。

■出席報告

会員数	37名
出席対象	36名
出席者数	24名
出席率	66.7%
前回修正	88.9%

■ニコニコBOX

20名	36,000円
累計	9690,000円
目標額	130万円
達成率	77.3%

■今週のことば

お釈迦様の誕生日4月8日に2番目の孫が生まれました。娘です

蒲地整志



悪玉であるLDLコレステロールを増やしてしまう「飽和脂肪酸」が多い肉より、LDLコレステロールを増やす心配の無い「不飽和脂肪酸」を多く含む魚をより多くとることが大切です。調理ではバターより「不飽和脂肪酸」の多い植物油を使えば更によいと思います。

もう一つ、海藻類、きのこ類、野菜など食物繊維の多い食品を食べるべきです。食物繊維は小腸におけるコレステロールの吸収を抑えてくれます。但し、日本食は醤油や食塩の使用が多くなりがちですので、高血圧のある方は当然のことながら減塩に心がける必要があります。

以上、みなさんすでにご存じのことだとは思いますが、側溝清掃から連想した血管のお掃除についてお話しさせていただきました。

第 1362 回例会

セブに送る鍵盤ハーモニカ清掃

国際奉仕委員会 西澤賢二

小諸 RC と岡谷北部中学校生徒会より集めて頂いた鍵盤ハーモニカの清掃作業の実施いたしました。清掃して頂いた鍵盤ハーモニカは合計 90 台です。



一心不乱に作業を行いましたが、意外と手間のかかる作業です

諏訪湖アダプトプログラムを 実施しました。

社会奉仕委員会

悪天候やら積雪で3回も続けて中止になっていた「諏訪湖アダプトプログラム」が 4回目の正直で、やっと実施できました。

13人と1匹の参加の皆さんご苦労様でした。



単独清掃のせいか多くのゴミがでました



清掃後メンバー以外の一人の協力も受け、鍵盤ハーモニカの清掃も行いました。