



**CREATE
LASTING
IMPACT**

持続可能な
インパクトを
生み出そう

2026-27年度
国際ロータリー会長
オンライン・ハキーム・ババロラ
第2600地区ガバナー 橋上 信久



【事務局】〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002 <http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>
《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30 《例会場》上田東急REIホテル 2F 《創立》1997年2月18日
■会長 飯島 伴典 ■幹事 戸堀 真澄 ■出席・会報・ニコBOX委員長 杉山 裕 ■副委員長 宮原 宏一
■委員 川島 隆教・北村 久文・小林 善久・清水 一典・西澤 尚夫・松澤 一志

例会日誌



□司 会
□開会点鐘
□R ソング
□ゲスト

戸堀 真澄君
水野 泰雄君

「我らの生業」



上田市健康推進課

保健予防担当係長 池田夏子様

□委員会報告

「アリオ出展・チャリティ夜間例会・
竜ヶ沢奉仕活動・次週例会について」



中澤信敏君

会長挨拶



代読 水野 泰雄君

「健康への第一歩は、食事と
運動、そしてタンパク質」

今年度、私は「健康でイキ
イキ ロータリー活動」をク
ラブのテーマに掲げていま
す。今年一年、会長挨拶では

健康について、身近な話題を皆様と共有してい
きたいと思っています。

本日は、「食事と運動、そしてタンパク質」
についてです。

私たちは年齢を重ねるにつれて、筋肉が少しく
減っていきます。筋肉が減ると、疲れやすくな
ったり、転びやすくなったり、生活習慣病やフレ
イルの原因にもなります。

筋肉を維持するために大切なのは、「運動」と
「タンパク質」です。



運動をしても、筋肉の材料となるタンパク質が不
足しては筋肉はつくられません。反対に、タ
ンパク質だけを摂っても、身体を動かさなければ
筋肉は育ちません。まさに、この二つは車の両輪
です。

私は薬剤師として患者さんに、時々こんなお
話をします。「薬局では薬は処方できますが、
筋肉は処方できません。」筋肉をつくること
ができるのは、毎日の食事と、毎日の少しの運動
だけです。

そして、会員の皆様が健康であることは、ご
自身のためだけではありません。会社を支え、従
業員を守り、地域を元気にすることにもつながり
ます。健康は、まさに経営の土台でもあると私は
考えています。

さて、本日はこの後、上田市健康推進課から
お越しいただき、健康に関する卓話をしていただ
きます。ご多忙の中、六文銭ロータリークラブの
ためにお越しいただきましたことに、心より感謝
申し上げます。私からは導入のお話だけでした
が、この後は専門的なお立場から、大変参考にな
るお話を伺えることと思います。
ぜひ今日の卓話を、皆様ご自身やご家族、そして
職場での健康づくりに生かしていただければ幸い
です。

幹事報告



戸堀 真澄君

1. 米山奨学会より
・ハイライトよねやま 316 号
・6 月の寄付金傾向
2. 地区事務所より





- ・ロータリー財団寄付金明細表
- ・青少年育成助成金支給について
- ・日韓親善会議参加案内

3. 生川君より
 - ・近況報告

出席・会報・ニコ BOX



杉山 裕君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	20	6	0	70.00%
前々回	19	3	1	89.47%

水野泰雄君 池田夏子様ようこそ。本日はよろしくお祈いします。突然のどしゃ降りでビックリ！

西澤尚夫君 本年度もよろしくお祈いします。
中澤信敏君 本日のゲストスピーチは明後日のアリオでのポリオ撲滅活動につながるお話です。池田様よろしくお祈いいたします。

斉藤 仁君 急な雨で驚きました。上田市池田様よろしくお祈いします。

遠藤義就君 暑い日が続きますが、今日は涼しいですね。健康第一でこの夏を乗り切りましょう。

北村 久文君 松澤 一志君 杉山 裕君
戸堀 真澄君 清水 一典君 川島 隆教君

ニコニコ BOX 喜投額 7/28 12,000 円
今年度累計 80,000 円 12.3% (予算目標 65 万)

ゲストスピーチ



上田市健康推進課
保健予防担当係長 池田夏子様

はじめよう、健康づくり
～自分の健康を知ることから～

1 アリオ健康づくりイベント概要説明

このイベントは令和元年から始まり今年で 8 回目を迎えます。イベントの開催目的は、若い世代のみなさんに健康づくりの大切さを知っていただくことです。そのために食育コーナーや運動コーナーで様々な展示や体験を通じ、健康づくりに取り組むきっかけ作りをしています。

2 健康づくりとは

上田市健康づくり条例では、健康づくりを「生涯にわたり、心身の健康の維持及び増進を図ること」としています。

健康づくりは、運動や食事だけでなく、自分らしく充実した生活を送るための取組です。

(1) なぜ健康づくりが必要なのか

上田市では少子高齢化が進み、今後も人口減少と高齢化が予測されています。

そのような中、一人ひとりが健康で自立した生活を送ることが、充実した日々にもつながりますし、地域社会を支えることにもつながります。

(2) まずは自分の健康状態を知る

健康づくりの第一歩は、自分の体の状態を知ることです。

市では、がん検診や特定健診などを実施しています。定期的に健診を受け、異常があれば早めに受診しましょう。生活習慣の改善が必要な場合は、保健師や管理栄養士にご相談ください。

(3) 健康寿命を延ばすために

介護が必要となる原因の一つに脳卒中などの脳血管疾患があります。その背景には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病があります。健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が重要です。

(4) 血圧を改善するための生活習慣

上田市では、野菜を毎日 3 回食べている人は約 30%にとどまっています。血圧改善のためには野菜も大切なので、イベントでは改めて野菜の大切さを見直していただけるようコーナーを設けました。

また、高血圧予防には減塩が重要であり、減塩食品の活用や塩分チェックシートを利用することで、無理なく減塩に取り組めます。あわせて、自分の血圧を知るために日頃から血圧測定をしていきましょう。

8 月 18 日例会予定



チャリティ夜間例会

18 時～受付 18 時半 点鐘

※8/11 は祝日につき、休会です。

