



# 美馬ロータリークラブ週報

Mima RC Weekly Report

国際ロータリー2670地区 例会場：森友 毎週火曜日19:00~20:00

## 出席報告

会員数	会場出席	ZOOM	欠席	メーキャップ	修正合計	出席率
26	17		9	0	17	65.4%

## 2024-2025年度 第18回 例会プログラム

開会点鐘 19時 四つのテスト／奉仕の理想

会長の時間／幹事報告／委員会報告／卓話／スマイルボックス発表

## 会長の時間



こんばんは。少し前まで暑かったのに急に寒くなり体調を崩す人も多くなったように思います。私の会社も年配の人が多く体調不良の人も出たり、また子供が風邪を引いてしまい、そのため休む人もいます。納期に追われ大切な時期ですがしょうがないと思っています。

そんな中、朝礼で全員に「自分に優しく」という言葉を話しました。どういう話かというと「自分を大切に考える」という気持ちを持って「自分に優しく」「自分を大切に」「自分を信じる」ことを最初のステップとして失敗してもそこから学ぶ気持ちを持って「今の自分」を自分が好きでいようということです。

休むことも大切なこと、優しい言葉を自分に向けてるようにして自分を好きでいることの大切さを大事にするという話をしました。

私自身そういう気持ちでいるようにしたことから言葉の角も取れて相手にも優しくなれたように思えます。人間関係もスムーズになれるようになると思います。

最後は自分の身体を一番大切に労わってほしいと思います。

## 幹事報告

到着週報：鴨島RC 脇町RC 阿波池田RC

- ・脇町RCより創立60周年出席のお礼状が届いています
- ・支払い調書を回覧します。

## 委員会報告

とくにありません。

## 卓話

廣澤会員



本日は血圧について話します。血圧の一番高い動物は何だと思えますか。答えはキリンです。キリンは血圧が260以上あるそうです、人間なら大変な状態です。

実は今年の4月から血圧の高血圧の医療機関を勧める基準値が変わっています。前は140/90mm以上が160/100mm以上に変更されています。これにより高血圧患者は4000万人から400万人になり10分の1になるといわれています。

昔は薬の服用を勧める値を年齢+90以上と言われたそうです。その当時は脳出血患者が増えたため基準値を下げ、正常血圧を120/80mmとして140/90mm以上を高血圧と診断されるようになりました。しかし今度は脳梗塞患者が増えてくることとなり、また元へ戻すということで今度の血圧の基準値の変更となりました。

降圧剤のリスクもあり、薬だけに治療を頼ることでの弊害が重く考えられてきたということのようです。また医療費の高騰もありそれを抑えるためという側面もあるようです。

血圧が上がる要因の一つは加齢、そしてストレス、ホルモンバランスの変化、食生活の乱れ、肥満などが挙げられます。また血糖値の上昇もあるため血圧には十分気を付けましょう。

## スマイルボックスの発表

谷会員「日曜クラブのコンペで最高のハンデに恵まれ優勝しました。」

田中務会員「孫が駅伝の全国大会に出場しました。」

## 次回例会

11月26日（火） 19時～ 場所 季節料理森友

※出欠連絡は月曜昼までに幹事をお願いいたします。