

豊橋みなとLC

第985回 **11月第1例会**
(体調自己管理例会)

2018.11.14(水)
12:15~14:30
於:豊橋市つつし丘社会福祉センター2F

第1部] ◎司会
◎ビジターの紹介

計画委員 L 宮田 滋剛

2R1ZZC L 若林 克子 (豊橋東LC所属)
2R六献委員 L 秋元 勲 (豊橋LC所属)
2R1ZZCA L 長澤聡一郎 (豊橋東LC所属)

◎本日のゲスト

医療法人 健輝会 大池クリニック 内科医 林 智彦様
医療法人 健輝会 大池クリニック 保健師 今井 法子様
会長 草野 剛

◎会長挨拶



本日11月14日はなんと世界糖尿病デーであります。世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようとWHOによって国連の公式な日になっています。世界中の主な建物はブルーにライトアップされ、日本では北海道の時計台から沖縄の医師会館まで、豊橋では市民病院はじめ多くの医療機関がブルーにライトアップしています。11月14日は糖尿病デーと思ってください。今日はぜひ、糖尿病の正しい知識を身に付け、糖尿病への認識を高め、予防と管理をしていきましょう。

◎内容

今回の「体調自己管理例会」は糖尿病予防に重点を置いたもので、会長L草野の肝いりの企画です。林智彦医師をお招きし、糖尿病について講義していただき、第2部では今井法子保健師から体に優しい料理の作り方を教えていただきました。また、朝食を抜いて普通弁当を食べ、コーラを飲んだ2人の被験者と、朝食を食べ、昼食に低GI(炭水化物を含む食品を食べたときの血糖値の上がりやすさを表した指標)弁当を食べ、お茶を飲んだ2人の被験者の食前、食後30分後、食後1時間後、食後2時間後の4回血糖値を測定し、数値の推移を考察しました。結果は低GI弁当を食べた被験者の血糖値の

方が明らかに低いことが分かりました。糖尿病の恐ろしさを知り、低GI料理の効果を目の当たりにしたことで、今回の「体調自己管理例会」は当LCメンバーの体調管理の一助になったものと思います。
↓の結果となりました。L植村の値が心配です...

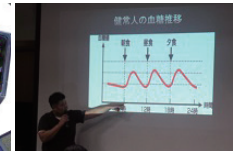
	被験者	11:15AM	11:45AM	12:30PM	1:30PM
低GI食	L 深世古裕司	99	143	122	116
	L 宮田 滋剛	95	137	127	104
普通食	L 藤原 浩巳	90	180	171	153
	L 植村 孝志	118	170	266	175



↑血を抜かれるL植村



↑左が普通食、右が低GI食



↑講義中の林智彦医師

【第2部】◎司会

◎体にやさしい料理の講義&料理教室

第2部は今井法子保健師による講義と料理教室です。講義では食品に含まれる砂糖の量をクイズ形式で説明していただき、炭酸飲料に含まれる砂糖の多さに驚きの声が上がりました。料理教室のメニューはエノキと塩昆布の炊き込みご飯、椎茸シュマイ、キャベツのナムル、プロッコリーのバター蒸しの4品でした。クラブメンバーと奥様方にお手伝いしていただき、レンジと蒸し器、炊飯器を使って完成しました。どれも体にやさしい料理ですが、物足りないこともなく美味しくできました。これを機にメンバーの家庭でも体にやさしい料理を実践していただければと思います。



六献委員長 L 植村 孝志
今井 法子様

第986回 11月第2例会 (豊橋を考える例会)

2018.11.28(水)
12:15~13:30
於:ロワジュールホテル豊橋

◎司会

◎会長挨拶

ライオンズクラブでは「キャンペーン100」として全世界のメンバーに100ドル寄付を呼び掛けています。当LCも全員参加を目指し、よろしくお願いします。本日の「豊橋を考える例会」ですが、この私達の住んでいる地域社会で本当に要求されている奉仕がなされているかを追求できる機会になればいいと思います。

◎国際協会からのアワード伝達

☆100周年記念会員増強賞(4名)

ダイヤモンド100周年ライオン L 田中総市、L 鷺野浩一郎

ゴールド100周年ライオン L 牧野守男

シルバー100周年ライオン L 片山寛之

☆マイルストーン・シェブロン・アワード(7名)

10周年 L 今泉悟、L 原田淳一、L 鷺野ひとみ

25周年 L 本多守

35周年 L 尾崎延治

40周年 L 牧野守男、L 松澤央治

◎11月度誕生祝

L 尾崎延治、L 片山寛之、L 金山昌弘、

L 河邊健吾、L 白井良典、L 中村 剛

お誕生日おめでとございます!

◎「豊橋みなとLCが出来る事」

アクティビティ検討委員長 L 廣田 勉

計画副委員長 L 鈴木 隆博
会長 草野 剛



会長 草野 剛



会員委員 L 中村 知久



アクティビティ検討委員会では、豊橋市がライオンズクラブに期待するものは何か、また、豊橋市の現状を踏まえ、取り組むべき課題や問題は何か、また当クラブとしてどういったことで社会奉仕ができるのか、貢献できるのかという視点に立ってこれまで検討を重ね、議論して参りました。そして、「食を通じた奉仕活動」、「農業を通じた奉仕活動」、「防犯や交通安全を通じた奉仕活動」を実践してはどうかと考えました。今後、安心で安全に暮らせるまちづくりを推進していくためには、豊橋市とより密接に、またより協力し合いながら取り組んでいくことが大切である。

◎とよはしインターナショナルフェスティバル2018(11/18こども未来館ココニコ)

市内およびその近郊に住む日本人と外国人が一つの行事をともに体験しながら、お互いを理解し、交流を深めるために催される年に一度のイベントです。当LCは「第18回日本語スピーチコンテスト」に協賛。幹事L金山昌弘が審査員を務めました。(審査員は他2名)



◎藤ノ花フェスタ(11/20 藤ノ花女子高等学校)

藤ノ花フェスタに参加し、ポップコーンブースを出店(売上金を全額寄付)、バザーの物品寄付(クラブ購入の生鮮食品、会員からの寄付物品)を行いました。ポップコーンは1個100円で販売し22,100円売上げ、全額寄付致しました。



構内請負業 三協技研工業(株) 代表取締役 山本 篤志 豊橋市西幸町字22-2 TEL.(0532)46-7011	医師 医療法人さわらび会福祉村病院 理事長 山本 孝之 豊橋市野依町字山中19-14 TEL.(0532)46-7511	婚礼総合演出・マジックショー (有)プロスタッフ 代表取締役 横田 幹夫 豊橋市大町6 TEL.(0532)52-8822	建設業 (株)せるこ工務社 代表取締役 吉沼 吾一 豊橋市下五井町天王23 TEL.(0532)21-6650	自動車販売・修理・保険 (株)鷺野自動車商会 代表取締役/取締役 鷺野浩一郎/鷺野ひとみ 豊橋市小畷町442 TEL.(0532)52-4015
金融業 豊橋信用金庫 理事・部長 渡邊 寛司 豊橋市小畷町579 TEL.(0532)57-7033	IT関連業 (有)エイミング 代表 渡会 泰之 豊橋市潮崎町54 TEL.(0532)47-0165	飲食業 伽羅 代表 金原 進 豊橋市松葉町1丁目54 TEL.(0532)56-0711	美容 ラ・フリーズ 代表 大森 裕子 豊橋市多米町滝ノ谷34-285 TEL.(0532)64-1752	飲食業 (株)やまやコーポレーション 代表取締役 渡辺 和典 豊橋市曲尺手町80 090-3388-7279