



Rotary Opens Opportunities

第2540地区 秋田北ロータリークラブ 会報No. 2409

ロータリーは機会の扉を開く

事務所・例会場 秋田市中通1丁目3番5号 秋田キャッスルホテル TEL (833) 4147 FAX (831) 7301 E-mail: akita-n@lilac.plala.or.jp
例会日毎週火曜日12:30 第5週火曜日18:30

2020. 11. 24 (火)

第2409回例会

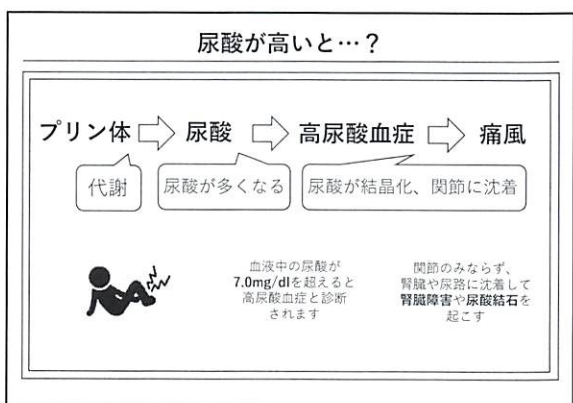
会長の時間



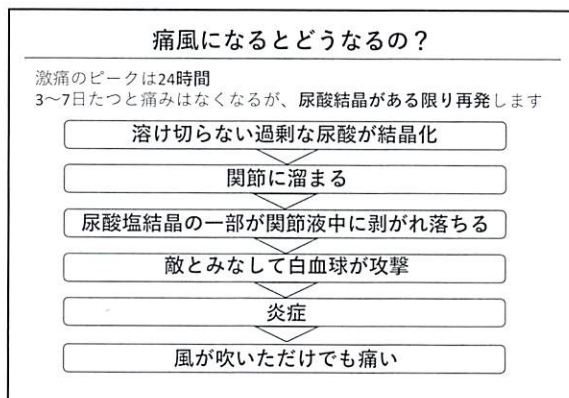
「尿酸と痛風」

会長 藤枝 信夫

先週「アルコールの話」をして受けが良かったので、調子に乗って、今回は「尿酸と痛風の話」をします。



1



2



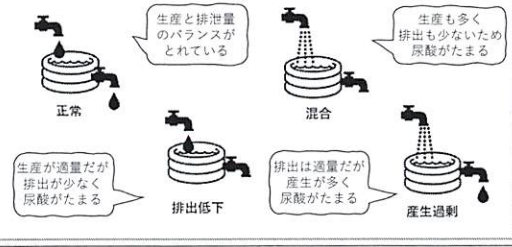
3



4

尿酸が増える原因 タイプ別

一日の体内で産生される尿酸はおよそ700mg、1日で排泄される量も700mg
体内の尿酸は常に一定の量に保たれています。



5

高尿酸血症の予防



6

プリン体の多い食品例

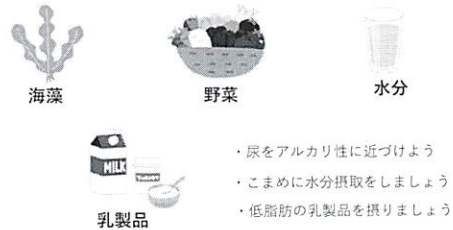
プリン体の多い食品例 ※内臓類、肉類、魚介類などに多く含まれています



7

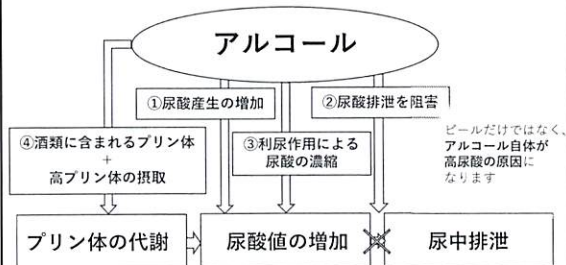
尿酸値を下げるための食事

※何事も摂りすぎればいいものではない



8

アルコール飲酒による高尿酸血症



9

高尿酸血症の合併症

合併症 高尿酸血症の人は生活習慣病を合併していることが多い

- ・慢性腎臓病
 - ・メタボリックシンドローム
 - ・糖尿病
 - ・高血圧
 - ・脳卒中
 - ・心臓病
- 動脈硬化
- 放置することで重大な病気につながります!

10

まとめ

健康診断で尿酸値が7.0mg/dlを
越えていたら病院へ!

越えていなくても普段の生活習慣を
見直してみましよう!

11

職業奉仕賞贈呈

秋田管工事業協同組合 青年部協議会 様

【社会奉仕事業活動目的】

1. 主旨

秋田という地域の中で管工事業を通して大変お世話になっている感謝の気持ちを、中国の故事にある“恩を施すのは恩返しのできない人に施すのがよい”ということから社会的弱者の人たちのために、無償で水周りの修理等を行うことで、少しでも秋田の高齢・福祉社会に貢献することを目的に活動しています。

正会員（工事店）には労力を、賛助会員（商社）には資材の提供をしていただくことで、会員全員参加型で実施を呼びかけております。

2. 実施履歴

平成4年より令和2年まで計26回実施。
作業場所合計の445ヶ所、作業人数のべ927名。

3. 受賞履歴

- ・平成23年度秋田市社会福祉大会において、秋田市社会福祉協議会会長表彰を受賞。
- ・秋田県社会福祉協議会より社会福祉奉仕者・団体功勞として平成27年度秋田県社会福祉協議会会長表彰を受賞。
- ・秋田県社会福祉協議会より平成30年度社会福祉功勞者に対する知事表彰を受賞。

4. 参加団体

- ・秋田管工事業協同組合 青年部協議会会員
18社 18名
- ・秋田管工事業協同組合 青年部協議会賛助会員
22社 22名
- ・秋田管工事業協同組合 33社

5. 作業内容

水廻り故障修理・交換、草刈り、窓ふき、障子張り替え等。





ニコニコボックス

高 美淑 会員

みなさまこんにちは。

秋田民団主催でキムチ作りを教えています。今年で10年になります。秋田のために何かいい事したような気持ちでニコニコします。

【本日の客様】

職業奉仕賞 受賞者
秋田管工事業協同組合 青年部協議会 様
会長 高橋 洋平 様
副会長 日陰 英之 様
副会長 渡部 俊二 様
事務局 武石 千春 様



'20クリスマス家族例会



☆日時 2020年12月15日(火) 18:30~

時間変更ですので昼の例会は
ございません。

☆会場 秋田キャッスルホテル

☆会費 ご夫人(大人) 3,000円
中学生以上 2,000円
小学生以下 無料

※なお会員の皆様には協賛品の提出にご協力
をお願い致します。

＜例会変更と休会のお知らせ＞

12月16日(水) 秋田 R C
12月17日(木) 秋田南 R C
12月18日(金) 秋田港 R C
12月18日(金) 秋田中央 R C
12月21日(月) 秋田東 R C
12月25日(金) 秋田中央 R C (休会)
12月28日(月) 秋田東 R C (休会)
12月30日(水) 秋田 R C (休会)
1月6日(水) 秋田 R C (休会)

*休会でもサインメークはできます

*当クラブは12月28日(火)・1月5日(火)は
休会です

【本日のメニュー】

烏賊ときのこの柚子胡椒和え

本日のスープ

海老の紅麴炒め

豚肉の甘酢ソース

御飯

ザーサイ

杏仁豆腐

出席報告

会員数 49名	本日の出席数	23名	出席率 48.94%
			休会 2名
			出席免除 1名
11月10日	出席数	21名	修正出席率
の修正	修正出席数	43名	91.49%
			休会 1名
			出席免除 1名
11月10日の欠席者		4名	