

■ 血圧対策の新常識

高血圧対策のカギは「減塩&減糖」!

減塩だけでは不十分?糖分もカットするのが令和の常識で、高血圧対策といえば「減塩」が当たり前でしたが、令和の新常識では「減糖」も重要とされています。

- ・効果的な糖分カット方法

自砂糖の代わりに、はちみつや黒砂糖を使用することが推奨されています。

■ 血圧を下げる新常識

1日3回の歯磨きで高血圧リスクを下げる!

令和の新常識では、「1日3回の歯磨きが高血圧リスクを下げる」とされています。

■ 血圧を下げる「意外な」方法

マッサージで血圧を下げる?マッサージを受ける側もする側も効果あり!

■ ため息が血圧を下げる!?

副交感神経を刺激して血圧を下げる新常識では「ため息をつくことで血圧が下がる」とされています。

- ・ため息の効果的な活用法

意識的に深い呼吸を取り入れることで、血圧を安定、ストレスの軽減にもつながります。

ニコニコBOX 創立第2657回例会 42件 計 76,000円 累計 722,000円

森さんにお世話になりました。(石橋君)

米田先生にお世話になりました。(清水君)

藤野さんにお世話になりました。(片松君)

ゴルフ・野球で皆さんにお世話になりました。(米田君)

立野先生にお世話になりました。(野村君)

野村さん楽しい遠征ありがとうございました。(藤野君)

遅くなりましたが、業績報告書ができました。(藤野君)

佐野さん、野村さん、遠征幹事ありがとうございました。(国領君)

小山さん写真ありがとうございました。(藤野君、竹中君、松村君、蓮井君、森君、市原君、友國君、高橋君、宮脇君、三好君、西山君、尾崎幸二君、佐野正行君、東君、片松君、国領君、井上君、浜君、北岡君、野村君、山村君、坂井君、佐野年計君、槇塚君)

ゴルフ遠征ありがとうございました。(佐野君)

本日は米山奨学生の張さんと呼んで頂きありがとうございました。今後ともよろしくお願いします。(カウンセラー丹生様)

張巧潔さん、丹生兼宏さん、ようこそお越しいただきました。(森君、市原君)

野球でみんなが動けるのに感動しました。(長尾君)  
業績報告書でき上がりました。遅くなり申し訳ありません。(藤井君)

張さん卓話ありがとうございました。(山村君、浜君)

ゴルフ遠征皆様喜んで頂けたようで良かったです。(野村君)

早退お詫び。(三好君、高橋君、蓮井君)

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
10/12	火	観音寺東RC	亀の井ホテル観音寺	→	10/12	火	仁尾マリーナワイン食堂palmier	12:30
10/22	火	観音寺東RC	亀の井ホテル観音寺	→	10/22	火	定款第7条により休会	
10/23	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	10/23	水	時間変更	18:30
10/30	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	10/30	水	定款第7条により休会	
10/31	木	高松グリーンRC	ホテルマリンパレスさぬき	→	10/31	木	定款第7条により休会	
11/12	火	坂出RC	坂出グランドホテル	→	11/12	火	休会	
11/26	火	坂出RC	坂出グランドホテル	→	11/16	土	高松市総合体育館	18:00
11/27	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	11/27	水	坂出グランドホテル 夜間ZOOM例会	18:30

## 来訪ロータリアン(1名)

小豆島RC 丹生 兼宏 君(米山奨学生カウンセラー)

### 卓話「米山奨学生 卓話」

現在は香川大学の院生だけではなく、香川大学留学生の代表、留学生サポーターと香川ユニセフのアンバサダーとして活動しています。

日本に留学した際、文化の違いに驚きましたが、その経験が今の国際交流活動につながっています。

将来目標について自分は国際交流を通じた文化の橋渡しに情熱を持っているので、将来は日台間の架け橋になり、日本・台湾、また世界交流に貢献していきたいと考えています。

奨学生として得たモノ・コト

○ネットワークの拡大

- ・貴重な人脈を築いた
- ・異文化理解が深まり、多様な人々と交流した

○言語能力の向上

- ・日本語能力の向上
- ・交流の場で、日本語を活用する

○自己成長

- ・自己管理能力の向上
- ・新しい環境や挑戦に対する適応力が高まった

○文化理解と適応

- ・日本に対する理解が深まり、日本の生活習慣や社会規範に適応した
- ・地元コミュニティや大学の活動により積極的に参加した

奨学生となって自分の進む道が見えてきました。

日本と台湾との文化や経済の懸け橋になりたいと考えています。



小豆島ロータリークラブ  
張 巧潔さん