

桐生西ロータリークラブ週報



2008-09年度RIテーマ

李東建 (Dong Kurn Lee) RI会長 夢をかたちに

例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30
 例会場・事務所 桐生市堤町3-5-23 桐生プリオパレス
 TEL 0277-22-9155 ・ FAX 0277-44-2777
 Eメール kiryu-nishi@rid2840.jp URL http://www.rid2840.jp/kiryu-nishi
 会長 田崎 武夫 クラブ会報・雑誌委員長 片貝 良一
 幹事 栗原 幸三 委員 星野 幸男

No. 1724

2009年5月29日発行

第1828例会 (2009・5・15) 報告 (禁煙例会)

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. 点 鐘 | 7. 乾 杯 |
| 2. ロータリーソング | 8. 食 事 |
| 3. ポール・ハリス・フェロー授与 | 9. 委員会報告 |
| 4. 出席100%表彰、誕生・結婚祝い | 10. 早朝健康診断結果発表 東郷庸史健康管理委員長 |
| 5. 会長報告 | 11. 点 鐘 |
| 6. 幹事報告 | 12. ロータリーソング |

◆ポール・ハリス・フェロー授与

高森 勉 君



羽鳥 隆君、 塚本 貢君、 武井善作君、
向田 靖君、 下山 洸君

◆結婚祝い



田崎武夫君、 羽鳥隆君、 新木明夫君、 小林恵司君、
矢野 亨君、 奥村勉君、 津久井正義君

◆出席100%表彰



〈26年〉家住慧路君 〈14年〉下井田秀一君
〈7年〉天沼一夫君

◆会長報告 田崎会長

1. 去る5月10日(日)に沼田RC創立50周年記念式典に会長幹事で出席して参りました。総勢260名程集まりまして大盛況でした。
2. 5月11日(月)、江原副会長と栗原幹事、そして私の3名で、ぐんま昆虫の森へ山ツツジの苗木30本を寄贈して参りました。
3. 本日夜、桐生5RC会長幹事会並びに新旧引継会が開催されます。町田ガバナー補佐はご都合悪く欠席ですが、次年度のガバナー補佐と新旧の会長・幹事、事務局が出席致します。過日の群大留学生交流会の決算承認を得て、本年度の幹事クラブの務めは全て終了致します。皆様のご協力に感謝申し上げます。
4. 明日16日(土)地区協議会が伊勢崎で開催されます。次年度地区役員の矢野PG、根本会員、委員の家住会員、そして次年度会長の下井田さん始め該当役員、委員長さん18名が当クラブから出席されます。

◆誕生祝い



5. 明後日の17日(日)、親睦委員会さんのお骨折りで春の家族会日帰り旅行が開催されます。現時点で35名参加されます。

6. 5月19日(火)午後6時30分から下井田年度クラブ協議会が桐生プリオパレスで開催されます。

◆幹事報告 栗原幹事

◇本日は禁煙例会です。

◇22日(金)は17日の春の家族会日帰り旅行に例会変更となります。

◇ハイライトよねやま111が配信されました。(各テーブルに配布)

◇下記のものが届いております。

- ・沼田RCより創立50周年記念式典のお礼状
- ・桐生市社会福祉協議会より「ぐんまのボランティアvol.148」
- ・(株)関美工堂よりロータリーグッズカタログ2冊

◇例会変更のお知らせ

桐生赤城RC 6/23,6/30(休) 富岡中央RC 5/28,6/18

足利RC 6/12,6/26 足利東RC 5/19 伊勢崎南RC 5/19

◇クラブ会報が到着しています

桐生RC 5/11 桐生南RC 4/22 足利東RC 4/2,4/14

◆乾杯

小林会員



私事ですが結婚25年で銀婚式を迎えることが出来ました。色々ありましたが、この先も金婚式に向けて頑張りたいと思います。

それでは本日お祝いを頂いた方々、そしてご出席の皆様のご健康と、当クラブの益々の発展を祈念致しまして乾杯!!

◆食事メニュー

1190キロカロリー

鶏肉の揚げ物、魚介と根菜の旨煮、サラダ、若布スープ、白飯、香の物、本日のデザート

◆委員会報告

□出席委員会

稲森委員長

総数53名(免除者8名のうち4名出席の4名を除く)

出席率対象者49名、出席率対象者出席人数44名

欠席者5名(内前メイク0名) 出席率89.80%

前々例会修正出席率92.31% (最終欠席者4名)

□ニコニコBOX委員会

花房委員長

早朝健診ご苦労様でした 東郷君

健康診断発表宜しくお願い致します 栗原君

早朝健康診断の東郷先生、下山先生ありがとうございます 稲森君、平澤君

健康診断の結果を見てホッとしています 鳥嶋君

健康診断結果ドキドキです 藍原君

出席100%表彰を頂いて 下井田君、天沼君

誕生祝いを頂いて 武井君、向田君

結婚祝いを頂いて 新木君、小林君

今日と次会と次々会でさよならです 田崎君

根本さん先日は娘の件でお世話になりました 高森君

□ロータリー財団委員会

松原委員

ポール・ハリス・フェロー受賞おめでとうございます

栗原君、近藤君

早朝健康診断の東郷先生、下山先生ありがとうございます

稲森君

出席100%表彰を頂いて 天沼君

誕生祝いを頂いて 武井君

結婚祝いを頂いて 新木君

根本さん先日は娘の件でお世話になりました 高森君

にんげん259号が発行できたので 船戸君

□米山奨学委員会

高森委員

早朝健康診断の東郷先生、下山先生ありがとうございます 稲森君、平澤君

出席100%、結婚・誕生おめでとうございます 栗原君

出席100%表彰を頂いて 家住君、天沼君

誕生祝いを頂いて 武井君

結婚祝いを頂いて 新木君

根本さん先日はありがとうございます 高森君

にんげん259号が発行できたので 船戸君

春の家族会欠席します。都合で 近藤君

□親睦委員会

霜村委員

17日(日)の家族会旅行の件ですが、集合場所は3箇所になっています。お間違えの無いようお願い致します。また、皆様に楽しんで頂けるよう、色々な趣向を凝らしておりますので宜しくお願い致します。

桐生5RC会長幹事引継会開催

本年度桐生5RCの幹事クラブを当クラブが務め、群馬大学工学部留学生&ご家族様との交流会をもって、今年度の5RC合同の全事業を終了しました。

5月15日(金)午後6時30分からうおせんで、今年度と次年度のガバナー補佐・会長・幹事にお集まり頂いて、会長幹事会並びに新旧引継会を行いました。

決算承認並びに事務の引き継ぎを済ませ、次年度



幹事クラブの桐生中央RC様に無事バトンタッチ致しました。懇親会には各クラブ事務局も参加しました。

理事会報告 5月8日

1. 4月24日下井田年度会員増強プロジェクトチーム会議開催
2. 5月10日沼田RC創立50周年記念式典に会長幹事出席
3. 5月15日桐生5RC会長幹事会並びに新旧引継会に会長幹事、次年度会長幹事、事務局出席
4. 5月16日地区協議会に次年度地区役員・委員、並びに次年度会長幹事・該当役員・委員長総勢18名出席
5. 5月17日春の家族会日帰り旅行に会員ご家族35名参加
6. 5月19日下井田年度クラブ協議会開催
7. 5月24日地区茶の湯研修会に星野・井本・平澤・正田各会員参加
8. 5月26・27日下井田年度情報集会開催
9. 6月4~7日バン・ラク・パン小学校プロジェクト贈呈式の為、田崎会長、江原副会長、家住国際奉仕委員長、チェンマイ訪問
10. さよなら例会は参加費5千円とする
11. 予算執行状況の確認

《次例会予告》

6月5日(金) 早朝清掃奉仕

集合 AM6:30、場所 桐生運動公園

早朝健康診断結果発表



健康管理委員長

東郷庸史君
(外科医)

皆さん今日は、先日の早朝健康診断についてお話致します。

皆さんに、昨年のデータと今回のデータを並べて作成したものをお配りしました。昨年のデータで引っかかった所は赤、或いはオレンジで印しを付けてありますが、今回は↑にしました。余り赤い色が付いていると恥ずかしいでしょうから……。今回どうなっているか昨年と良く比較してみてください。

40数名の方が受けられ、殆どの方が引っ掛かっています。皆さん気を強く持って大手を振って歩いて下さい。8割以上が全部引っ掛かっています。異常です。お酒を呑んだり、運動不足だったり、夜遅くまで仕事をされたりしているの、どうしても資本の割には身体を大事にしていけないのだと思います。

一番多いのは高脂血症、要するに身体のなかの中性脂肪、総コレステロール、悪玉コレステロール、この辺が多い方が多いようです。

それから高血圧。一応140以上を高血圧とみなしております。

また糖尿病ですが、HbA1c は2~3週間前の血糖値を反映しております。これは5.8%迄を正常値としております。糖尿病の方は6.5%以下にコントロールしていただきたいと思っております。

コントロールの仕方ですが、先ず運動療法です。万歩計で一日1万歩以上歩いていただくと血糖値も大分下がってきます。それから食事ですが、朝はある程度しっかり食べて頂いて結構です。これから仕事をするわけですから、ブドウ糖(糖分)をとらないと頭の回転が鈍くなります。一番良いのは和食で、お味噌汁、ご飯、焼き魚、塩分が余り強く無い漬物等で、炭水化物をたくさん取って下さい。一日の源になるのは朝食です。昼食は、お昼休みを取りにくい方も多いため、軽食で結構です。夜は宴席などお付き合いも多いと思っておりますので、出された食事は半分~1/3位残す様に心掛けた方が良くと思います。アルコールも結構カロリーが高いのです。

高血圧の方は、皆さん早起きだと思いますので、ご自宅で朝、寢床で計られる習慣をつけると良いと思っております。よく『明け方にトイレで倒れていた』という話をお聞きになると思いますが、朝が一番血圧は高いのです。一日20~30は変動します。朝140以上あれば、先程申しましたように運動と、減塩食に心掛けて下さい。それでも改善しない場合は、主治医の所に行ってください。今、一日一回飲めばよい良い薬がありますので、最終的に投薬になります。

あと肝機能の悪い方がいらっしやいましたが、γGTPが高かったのも、お酒の影響かと思っております。肝機能障害の一番の原因はアルコールです。胆石とか痛い発作

がある様な時は、二次的に肝機能障害を起こしますが、その様な事が無い限り、お酒が原因でγGTPが上がりアルコール性肝障害となります。お酒を控えれば良いだけですから簡単な事です。

また、ニコチンは血管を収縮させますので、血圧を少し上げます。ですから高血圧の方はタバコを控えた方が宜しいです。

高脂血症の方はLDLコレステロール値(悪玉コレステロール)に注意して下さい。中性脂肪は前日の食事に影響されますので、余り気にしないで良いと思っております。油分の多い食事を取り続けると総コレステロールが上がってきます。一番身体に悪いのは悪玉コレステロールですので、それをコントロールをすれば良い訳です。然し、年輩の方ですと油分の多い食事を取っていても悪玉コレステロールの数値が下がらない方がいらっしやいます。年を取りますと、代謝が悪くなり、内臓の機能が低下し、ホルモンの分泌が悪くなるからです。加齢と共に色々な病気がおきてくるのは、その為です。

糖尿病にしても高脂血症にしても、血管壁をやられてしまう動脈硬化を起こしやすいのが、一番怖いのです。糖尿病は結局は血管の病気です。合併症として足の壊疽や透析を受けるようなことに繋がります。

PSAは前立腺の腫瘍マーカーです。これは高額な検査なので、まめに検査しません。ですからこの数値が高い方は放っておかず、お早めに主治医の先生に相談して下さい。CEAは内臓の腫瘍マーカーですので、この数値が高い方も同様です。

それでは皆さん、是非とも健康管理をご自身でやられて、ホームドクターの言われる事を良く聞いて下さい。皆さんがこれからも元気でロータリアンとして活躍されますことを期待しております。

2009-10年度 地区協議会 開催



牛久保ガバナー年度の地区協議会が、5月16日(土)、伊勢崎市文化会館で開催されました。

当クラブからは矢野亨PG、根本

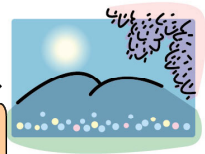
正則地区社会奉仕委員長、家住慧路地区管理運営委員を始め、次年度会長の下井田秀一君他、次年度該当役員委員長の総勢18名が出席致しました。

RI第2680地区の深川純一PGによる基調講演『ロータリーのリーダーシップについて』を拝聴し、午後は8つの分科会に分かれ、第5分科会のカウンセラーを矢野PGが、第4分科会のリーダーを根本社会奉仕委員長が務めました。

当日は朝10時から夕方6時まで、クラブの運営を担う地区内ロータリアンが勉強に励み、その後、会場を伊勢崎プリオパレスに移して懇親会が行われ、全日程を終了いたしました。



第1829例会 (2009・5・17) 報告



田崎年度 春の家族会日帰りバス旅行

5月17日(日)、親睦委員会による長瀨・秩父の春の家族会日帰りバス旅行が開催されました。参加者は会員ご家族36名で、和気藹々と楽しく行って参りました。

心配されたお天気も、最初のお楽しみ『長瀨ライン下り』の乗り場に近づくにつれ回復し、汗ばむ程のお天気に恵まれました。スリル満点の川下りを楽しんだ後、記念写真を撮り、その後、宝登山山頂を目指してロープウェイに乗り、色とりどりのツツジに映える景色を堪能しました。

そして故渋沢榮一翁の書いた扁額がある有隣倶楽部

で、豪華な会席料理の昼食をいただきました。

それからバスにゆられて、日本三大曳山祭のひとつ秩父夜祭のクライマックスが上映される秩父まつり会館へ移動し、迫力あるお祭りを味わい、隣接する秩父神社でそれぞれお参りをしました。

其処から少し移動して、重要文化財の武甲酒造の見学と試飲を楽しみ、途中、道の駅花園に寄って帰路に着きました。

親睦委員の皆様のご行き届いた心配りにより、楽しく内容の濃い旅行を満喫できた一日でした。



2艘に分かれて長瀨ライン下り 親鼻橋から岩畳へ

宝登山山頂で記念写真



会長幹事で仲良く点鐘



参加者全員でライン下り終点の岩畳で記念写真



有隣倶楽部で豪華な昼食



井本P会長の乾杯のご発声



Mr. ガーリックのマジックも楽しめて



秩父まつり会館で実物大の屋台見学



武甲酒造でお酒の説明を受けて 家族会長・孝子さんのご挨拶



旧藪塚の美女軍団です



須田親睦委員長より無事帰還のご挨拶



足取りも軽くまだまだ余裕です