

桐生西ロータリークラブ週報

2009-10年度RIテーマ

ジョン・ケニーRI会長 ロータリーの未来は
あなたの手の中に



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 下井田秀一 クラブ会報・雑誌委員長 松原 豊
 幹事 向田 靖 委員 井本上輔・正田恵一

No. 1766

2010年5月21日発行

第1876例会 (2010・5・14) 報告 (禁煙例会)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 点 鐘 | 7. 食 事 |
| 2. ロータリーソング | 8. 委員会報告 |
| 3. 出席100%表彰、誕生・結婚祝い | 9. 早朝健康診断結果発表 |
| 4. 会長報告 | 10. 点 鐘 |
| 5. 幹事報告 | 11. ロータリーソング |
| 6. 乾 杯 | |

◆出席100%表彰



〈27年〉家住慧路君、〈15年〉下井田秀一君
〈12年〉羽鳥 隆君、〈8年〉天沼一夫君

◆誕生祝い



武井善作君、羽鳥隆君、下山洸君、塚本貢君、向田靖君

◆結婚祝い



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

◆会長報告

下井田会長

- 2010-11年度ガバナーノミニ（2012-13年度ガバナー）に桐生RCの疋田博之君が決定したと地区からお知らせが届きました。

- 過日の理事会で、野田真一郎君の会務分担を親睦委員、職業分類を医学研究と致しました。
- 『ロータリーの友』がRI理事会で定める地域雑誌の認定条件を満たす為、友事務所の法人化が必要となり、『一般社団法人ロータリーの友事務所』の設立登記が完了したというお知らせが届きました。
- 地区協議会が9日(日)無事終了し、18日(火)片貝年度クラブ協議会が開催されます。
- 5月15日(土)11時～2時まで、第20回2840地区茶の湯研修会が、ロータリーの広報を兼ねて市民に無料でお茶をサービスする趣向で、前橋プラザ元気21(旧西武デパート)で開催されます。当クラブから星野幸男君、井本上輔君、平澤宏君、金子福松君の4名パスト会長と、正田恵一君の5名が参加されます。

◆幹事報告

向田幹事

- ◇本日は禁煙例会ですのでご協力をお願い致します。
- ◇ロータリーの友5月号と2010-11年度『会員必携』を配布いたしました。
- ◇早朝坐禅例会の出欠席のご記入をお願いいたします。
- ◇日本紛争予防センター(JCCP)事務局長・瀬谷ルミ子様より『JCCPニューズレター(5/10発行)』と雑誌『クロワッサン(1/10発刊)』掲載の瀬谷さんのインタビュー記事のコピーが届いております。
- ◇例会変更のお知らせ
桐生中央RC 6/17,6/24 桐生赤城RC 6/15,6/22(休)、6/29(休)
- ◇クラブ会報が到着しています
桐生RC 4/5,4/12,4/18 桐生赤城RC 4/27 冠IRCC 4/2,4/9,4/16,4/28

◆乾 杯

武井パスト会長



還暦を過ぎますと物忘れと共に勘違いも多くなります。今日は私の誕生日ですが、孫に「おじいちゃんおめでとう」と言われ「なんだいそれは？」と聞き返してしまいました。「誕生日だよ」と言われても自分ではなく孫の誕生日だと思ってしまう有様です。それでは『楠千年さらに今年若葉かな』の如く皆様方が永年に成長されますことを祈念し、更にお祝いを戴いた方々を祝して、乾杯!!

◆**食事メニュー** 1050キロカロリー
初カツオのたたき香味野菜添え、山菜のお浸し、赤飯、新じゃがと玉葱のかき玉味噌汁、香の物、かしわもち

◆**委員会報告**

□**SAA**

稲森 SAA

下井田会長のアイディアによる『特別メニュー』も本日が最終回となりました。健康増進、疲労の緩和、整腸作用等によいとされる自然からの贈り物「山菜のおひたし」と、端午の節供(句)では必ずつけるといわれている『柏餅』と赤飯をご用意させて頂きました。昔、江戸では主に柏餅、京都・大阪では粽(ちまき)を食べる風習があり、江戸の柏餅は、宝暦(1751-1764)頃から菓子屋でも売りはじめたといわれています。同じ江戸後期、「南総里見八犬伝」の作家滝沢馬琴(曲亭馬琴)も「馬琴日記」に文政11(1828)年5月5日、孫の太郎の初節供(句)に300個の柏餅を買い、親類など9軒に贈ったという記事が残っているようであります。どうぞ昔から食された懐かしい味をお楽しみ下さい。

□**出席委員会**

星野委員

総数50名(免除者8名の内6名出席の為2名を除く)
出席率対象者48名、出席率対象者出席人数36名
欠席者12名(内前メイク2名) 出席率79.17%
前々例会修正出席率93.88% (最終欠席者3名)

□**ニコニコBOX委員会**

石川委員長

出席100%をいただいて
誕生祝いをいただいて 下井田君
結婚祝いをいただいて 武井君、向田君
次年度委員長さん地区協議会お世話になりました 小林君
下山先生ありがとうございます 片貝君
6人目の孫が誕生しました 稲森君
塚本君

□**ロータリー財団委員会**

前原委員

皆勤賞をいただいて 下井田君
誕生祝いをいただいて 武井君
結婚祝いをいただいて 新木君、小林君
下山先生ありがとうございます 稲森君

□**米山奨学委員会**

船戸委員長

皆勤賞をいただいて 下井田君
誕生祝いをいただいて 武井君
結婚祝いをいただいて 新木君、小林君
下山先生ありがとうございます 稲森君
孫が誕生しました 塚本君

□**クラブ会報・雑誌委員会**

松原委員長

ロータリーの友5月号の紹介をします。(代読:向田幹事)
今月の表紙は、縦組み・横組み両方が日本の祭り、福井県三国町の「三国祭」と浜松市の「初凧」の様子が使用されています。(詳細は縦組みP30)

横組のRI会長メッセージは、掲題「被災者に希望をもたらす」という事で、ハイチの大地震に際してロータリアンが取り組み今も継続している支援活動の紹介を通じ、過去における大災害に際してロータリアンが実行した奉仕の様子を紹介しています。

当月号の記事の特徴として、災害救援に焦点を絞り、フィリピン、バングラデシュ、兵庫西、台湾、ハイチで発生した大災害に際し、ロータリアンが行った奉仕活動の様子を紹介している事。斯様な大災害に如何にロータリアンが機能したか、機能できるかをご覧下さい。

縦組みのトップ記事は東大阪市の中小企業が団結して人工衛星を作り、結果企業に対する信頼性が向上し、受注に繋がっていることが紹介されています。

「くらぶ探訪」ではサハリンを望む風の町、稚内ロータリークラブが紹介されています。是非ご覧下さい。

理事会報告 5月7日

1. 野田真一郎君の会務分担を親睦委員、職業分類を医学研究とする。
2. 6月11日のクラブフォーラムの内容について検討

早期健康診断結果発表



健康管理委員長

下山 洌君

東郷先生にもお世話になり、無事早期健康診断が終了しました。先ずデータの説明を行います。

一番上に体重、身長、BMIがあります。このBMIが23~24の人が一番体重がコントロールされていて、25以上になると太り気味、22以下ですと痩せ気味という事です。

その下の白血球数が多く赤くなっている人は、病的なものではなく飲酒した影響かと思えます。左下の免疫酵素その他では、PSA(前立腺腫瘍マーカー)とCEA(主に消化管の腫瘍マーカー)を行いました。多少高い人は念のため検査をされた方が良いでしょう。

右の欄で、HDLが善玉コレステロール、LDLが悪玉コレステロールです。コレステロールが多少高くてもHDLが高ければ問題無いと思いますが、HDLが高くないのにLDLが高ければ注意した方が良いでしょう。

一番下のヘモグロビンA1cが高いと糖尿病の傾向が出て来たと考えられます。この数字が一番反映するのは1ヶ月位前の状態です。この数字に30を足して体温と照らし合わせて考えて下さい。ヘモグロビンA1cが6ならば36度で平熱、7ならば37度で微熱があり注意した方が良いでしょう、8になれば完全に発熱状態、もし10になれば40度ですから早急な対処が必至という事になります。

以上が今回の検査についてです。次に高血圧についてお話したいと思います。血圧は血管を流れる血液量と血管の広さが影響すると考えて下さい。塩分を摂り過ぎると水分を余分に摂ることになり血液量が増し血圧に影響します。ですから塩分を控える事を勧めます。あとは何らかの血液疾患などで鬱血が起こり、血液循環が悪くなるとそれだけ水分量が多くなりますから血圧を上げる原因になります。そして血管の広さですが、血管の収縮物質が多くなれば血管が縮み血圧が上がります。腎臓の疾患やストレス、ニコチンが影響します。やがては心臓にも及び心不全などを引き起こします。

また、病院で血圧を測ると本来なら高く無いのに上がってしまう『白衣高血圧』があります。本態性高血圧は下が90を超えます。白衣高血圧の場合は上は高くても下はそんなに高くなりません。また統計的に病院の方が自宅より約10高くなります。反対に病院で低くて自宅が高い『仮面高血圧』は、ある意味で危険です。また『夜間高血圧』は危険度が増します。最も危険なのが早期高血圧です。夜間高血圧が早朝に移行している場合等で、合併症を持っていると危険な状態に陥る事があります。

正常な血圧は上が130以下、下が85以下です。それ以上になると高血圧とみなし、糖尿病等の危険因子があると更にリスクが増します。最終的には薬物療法となりますが、減量、減塩、アルコール制限、運動、禁煙で生活習慣は正に心掛けて下さい。

《次例会予告》

5月28日(金) 早朝坐禅例会
点鐘 AM6:30、場所 光明寺

写真による活動報告『群大留学生交流会』がNo.1764号をご覧下さい。『ぐんま昆虫の森苗木寄贈』と『地区協議会』は次号に掲載します。