

# 桐生西ロータリークラブ週報

Rotary



2015-16年度RIテーマ

K. R. ラビンドランRI会長

Be a gift to the world 世界へのプレゼントになろう



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  
 Eメール kiryu-nishi@rid2840.jp TEL 0277-22-9155  
 URL http://www.rid2840.jp/kiryu-nishi FAX 0277-44-2777  
 会長 近藤幸利 幹事 小林恵司 クラブ会報・雑誌担当 霜村年勇  
 広報活動委員長 高森 勉 委員 金子福松、小林聡(歴史編集・IT・CICO担当)、服部裕樹

No. 2029

2016年5月20日発行

## 第2154例会 (2016・5・13) 報告

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 点 鐘              | 7. 乾 杯                |
| 2. ロータリーソング         | 8. 食 事                |
| 3. 出席100%表彰・誕生・結婚祝い | 9. 委員会報告              |
| 4. 米山カウンセラーへ委嘱状伝達   | 10. 早朝健康診断結果発表 野田真一郎君 |
| 5. 会長報告             | 11. 点 鐘               |
| 6. 幹事報告             | 12. ロータリーソング          |

### ◆出席100%表彰



<33年> 家住慧路君 <14年> 天沼一夫君  
 <3年> 早川勇一君 <2年> 野村 滋君

### ◆誕生祝い



武井善作君、塚本 貢君、佐々木綾子さん、向田 靖君、  
 羽鳥 隆君、下山 洸君

### ◆結婚祝い



矢野 亨君、羽鳥 隆君、田崎 武夫君、  
 新木 明夫君、奥村 勉君、津久井正義君、  
 小林 恵司君、佐田 洋君

### ◆米山カウンセラー 委嘱状伝達

乾 和久君  
 新規米山奨学生  
 ティー・ラタナーさん  
 (国籍:カンボジア、  
 群大理工学部修士1年)  
 のカウンセラーを  
 2年間務められます



### ◆会長報告

近藤会長

- 11日(水)つつじヶ丘チャリティゴルフコンペが桐生カントリークラブで開催され、当クラブから天沼会長ノミニー、江原パスト会長、石戸会員、松原会員、野村会員、下井田パスト会長、塚本副会長、津久井会員の8名が参加して下さいました。  
 また、15日(日)には、桐生赤城ロータリークラブのチャリティゴルフコンペが太田双葉カントリー倶楽部で開催されます。是非、当クラブも参加応援して欲しいとの事で、青山会員、今泉ゴルフ部長、河内会員、野村会員、高森会員ご夫妻が参加して下さいます。
- 今晚、前原年度のクラブ協議会が桐生プリオパレスで行われます。いよいよ本格的に次年度に向け動き出します。次年度の役員の皆様ご苦労様です。
- 15日(日)伊勢崎プリオパレスで地区補助金委員会が行われ下井田委員長が出席されます。
- 17日(火)に、創立45周年の1回目の実行委員会が、午後6時半から此処プリオパレスで行われます。45周年は11月23日(祝・水)に計画しています。実行委員長の羽鳥パスト会長はじめ実行委員の皆様、宜しくお願い致します。
- 先週と4月15日の例会で、熊本地震義捐金を皆様からご寄付頂きました。合計68,000円集まり10日に地区へ送金致しましたので、ご報告致します。

◆幹事報告

小林(恵)幹事

- ◇次例会は希望の家職場訪問です。(正午～昼食、集合場所は希望の家療育病院矢野記念ホール)
- ◇家族会日帰りバス旅行の決算報告書を配布しました。
- ◇わたらせ養護園より「とんがりやね第161号」と「後援会入会のお願い」が届いております。
- ◇例会変更のお知らせ  
桐生南RC 6/22,6/29(休)  
桐生中央RC 6/2,6/9,6/23(休)、6/30
- ◇クラブ会報が到着しています  
桐生RC 4/8,4/24

◆乾杯

野村会員



私は65才で入会し今月で丸2年になりました。桐生の中で知人の一番少ない桐生西RCに入会させて頂き、新たな人との出会いが沢山ありました。本当に良かったなあと感じております。人生の後半がこんなに楽しく過ごせるとは考えてもいませんでした。感謝の毎日であります。

それでは熊本・大分の被災者、そして5年経っても未だ故郷に帰れない福島の人達のご心痛に心を馳せ、当クラブの益々の発展と、会員皆様のご健勝を祈念致しまして、乾杯!!

◆食事メニュー

1185キロカロリー

生春巻き、白身フライ、メカジキの照り焼き、白飯、香の物、蒸し鶏のスープ、カットケーキ

◆委員会報告

□クラブ運営委員会

阿左美委員長

近藤年度も通常例会が残り少なくなりました。今年度のクラブ数値目標を、各々が達成できますよう、宜しくお願い致します。尚、欠席が続いている会員には紹介者が責任を持って伝えていただきたいと思っております。

◇出席報告

七五三木出席担当

総数64名(免除者14名のうち8名出席の為6名を除く)  
出席率対象者58名、出席率対象者出席人数44名  
欠席者14名(内前メイク4名) 出席率82.76%  
前々例会修正出席率86.21% (最終欠席者8名)

□拠金委員会

◇ニコニコBOX

加藤ニコニコBOX担当

皆様の健康を祈願して 野田君  
当日は欠席でしたが野田先生早朝健康診断の結果発表ありがとうございます 近藤君  
野田先生、早朝健康診断の結果報告ありがとうございます  
高森君、坪井君、小林(聡)君  
痩せると下がる数値がたくさん、頑張ります 浦野さん  
出席100%表彰を頂いて 天沼君  
誕生祝いを受けて 武井君、向田君、佐々木さん  
つつじヶ丘ゴルフコンペにご協力ありがとうございます 江原君  
江原さん袈裟丸山お疲れ様でした 小林(恵)君  
職場訪問へようこそ! 矢野君  
PTAの会議ってこんなに多いんだぁーとびっくりしました 山形君  
爪を切る腹が邪魔して息切れる(川柳集より) 野村君  
休んでいてすみません 津久井君  
なかなか参加出来ず申し訳ありません。来年度はもう少し出席出来る様に頑張ります 新井さん

◇ロータリー財団

山形R財団担当

野田先生、早朝健康診断の結果報告よろしくお願ひします  
高森君、坪井君、小林(聡)君  
健康診断の結果ちょっと心配 天沼君  
先日の健康診断では家内共々お世話になりました 金子君

出席100%祝いありがとうございました 野村君  
誕生祝いを受けて 武井君、向田君、佐々木さん  
職場訪問へようこそ! 矢野君  
天沼さん、ありがとうございました 早川君  
休んでいてすみません 津久井君  
皆様ご無沙汰しています 新井さん  
入会してもうすぐ一年です 浦野さん

◇米山BOX

井本拠金委員

野田先生、早朝健康診断の結果報告ありがとうございます  
向田君、早川君、高森君、坪井君、小林(聡)君  
誕生祝いを受けて 武井君、佐々木さん  
職場訪問へようこそ! 矢野君  
熱中症が出始めています 浦野さん  
江原さんこの間は大変お世話になりました 天沼君  
オバマ大統領の広島訪問歓迎致します 野村君  
休んでいてすみません 津久井君  
出席したら近藤会長のお元氣な姿をみる事ができました。嬉しいです 新井さん

七五三木測量開発(株)

代表取締役 七五三木 正

桐生市巴町2-1821-27 共立ビル1F

TEL 0277-43-6535

(株)下井田製作所

代表取締役 下井田 秀一

みどり市大間々町桐原385

TEL 0277-72-2359

(株)シモムラ

代表取締役 霜村 年勇

桐生市新里町新川1131-1

TEL 0277-30-6162

下山内科医院

院長 下山 洌

桐生市新里町新川3987

TEL 0277-74-3322

あすかせレモ(株)

代表取締役 正田 恵一

みどり市笠懸町阿左美3348-20

TEL 0277-76-0222

早朝健康診断結果報告



健康管理担当

野田真一郎君  
(医学研究)

先日の早朝健康診断の結果がお手元にあると思います。そこに、私が赤鉛筆でチェックしてあったり、コメントが入っている方がいらっしゃると思いますが、その辺を注意して下さいという意味です。分かり易く言えばアカペンと理解して下さい。

先ず、アカペンが一番多かったのは血圧です。日本に血圧の基準がありまして、高い方が140、低い方が90、このどちらかが引っかければ高血圧とみなされます。例えばマラソンした後などに計れば上がってしまいますので、一般的には寝て起きた時の血圧を基準にします。

高血圧治療ガイドラインの表を配布致しました。

| 分類  | 正常高値血圧<br>130-139/80-89 | I度高血圧<br>140-159/90-99 | II度高血圧<br>160-179/100-109 | III度(高血圧<br>≧180/<br>≧110) |
|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| リスク第一層<br>(危険因子なし)                                | 付随リスク無し                 | 低リスク                   | 中等リスク                     | 高リスク                       |
| リスク第二層<br>(糖尿病以外の危険因子が2個まで、<br>メタボリックシンドロームがある)   | 中等リスク                   | 中等リスク                  | 高リスク                      | 高リスク                       |
| リスク第三層<br>(糖尿病、慢性腎臓病、臓器障害/心血管病<br>3個以上の危険因子のいずれか) | 高リスク                    | 高リスク                   | 高リスク                      | 高リスク                       |

それをみて頂きますと、正常高値血圧(130-139/80-89)・I度高血圧(140-159/90-99)・II度高血圧(160-179/100-109)・III度高血圧(≧180/≧110)と分かれておりまして、縦軸がリスク第一層、リスク第二層、リスク第三層となっています。その組合せでみていきますと、リスクの度合いが推測できます。

ここで、リスク第二層の所に書いてある「糖尿病以外の危険因子が2個まで、メタボリックシンドロームがある」とあります。このメタボリックシンドローム通称メタボには基準があります。それは、正常高値以上の血圧レベルと腹部肥満(男性85cm以上、女性90cm以上、〈但しウエストでなくお臍を通る一周〉)に加え、血糖値が高いか、或いは中性脂肪といわれる脂質が高ければ、メタボとみなし、今後病気になる可能性が高いので気を付けて下さいという事になります。

その表の裏をご覧ください。心臓や血管等の病気(循環器病)の危険因子が書かれています。

- ・喫煙(最大の危険因子)
- ・高血圧
- ・高コレステロール
- ・糖尿病
- ・高齢(男性60歳以上、女性65歳以上)
- ・若年発症の心血管病の家族歴 等 　　です。

その下に、日本肥満学会の肥満基準があります。皆さんの身長・体重が記録してある横にBMIの数値を私が記入しましたので、当てはめてみて下さい。

それでは、各々のデータの説明を致します。皆様の方々のデータの中で異常が多かったのは、肝機能障害です。その代表的なものがγ-GTPです。これはお酒の飲み方に比例すると考えられています。これが高い場合は、日本医師会では、週2日位禁酒の日を作る、いわゆる休肝日を作ると良いとされていますので、考えてみて下さい。

次に、コレステロールとか中性脂肪などの体の脂身の部分についてです。コレステロールには2つありまして、HDL(善玉)とLDL(悪玉)があります。LDLの方がたまってくると、水道管に例えると水垢・鉄錆がたまって水道管が細くなる、つまり動脈硬化の原因に成り易いという事です。動脈硬化になると何が起こるかとお申しますと、頭であれば脳の中に出血が起こったり、血栓がとんでくる、一番怖いのは解離性大動脈が起きます。動脈硬化には危険因子がありまして、遺伝的なもので言いますと男性の方が女性よりも成り易いという事が解っています。そして環境の因子としてタバコと血圧があります。ですから男性でタバコを吸って血圧が高い人は要注意です。

予防としては禁煙は勿論ですが、有酸素運動といって短期間の運動ではなく、ゆっくり歩いたり、苦痛にならない程度のジョギング等が適しています。動脈が膨らんだり細くなったりを繰り返す為、動脈硬化が防げると言われていおります。

続いて、男性でよく痛風というのがあります。その原因は尿酸で、プリン体と言われています。贅沢品を食べたりするととなるとされています。魚の卵やビール類に多く含まれています。最近はプリン体フリーのビールがありますので、そういうのを利用されたら良いと思います。

最後に、腫瘍マーカーというのがあります。男性の場合はCEAとPSAを、女性の場合はCEAとCA125を調べています。男女共に共通にするCEAは、一般的には胃がんや大腸がんの時に上がる数値だと考えています。3%位の方が、原因はわからないけれど上がる事があり、年齢が高くなると上がるとか喫煙者は高くなる等のデータがあります。CEAが二桁になるような事があれば、何処かにガンがあると考えて間違いないと思います。

男性のPSAは、前立腺がんとか前立腺肥大、前立腺炎などで上がると言われています。一般的には4を超えてくると調べた方が良くされています。

女性のCA125は、卵巣であるとか子宮等の女性特有のガンの時に上がる言われています。子宮頸・体がんは検査で調べられますが、卵巣がんは非常に分かり難くて、症状が出た時には殆ど手遅れという事になりますので、卵巣がんの家系があるとか心配な方は、画像診断(CTや超音波)をなさると安心できるかと思えます。

どうしても心配な方は、アドバイス致しますのでご相談下さい。桐生西RCの皆様の健康管理に務めていただけたら幸いです。

(株)ソノダオートサービス

代表取締役 園田 誠司

桐生市相生町2-801-10

TEL 0277-55-0473

須田建鉄工業(株)

会長 須田 真一

太田市藪塚町1976

TEL 0277-78-2897

**RI第2840地区 第31回 茶の湯研修会に参加**

桜花の時期も過ぎ、新緑がまぶしい好季節、晴天に恵まれた5月7日(土)午前11時から午後1時まで、当地区の茶の湯研修会が開催された。

当日は、生方彰ガバナーをはじめ、地区内各クラブから茶の湯を愛するロータリアン30余名が参集して、楽しい一時を過ごすことが出来た。

今回は、地区茶の湯倶楽部代表世話人の森田均パストガバナーの地元である北群馬郡吉岡町下野田の『角藤(カトフジ)』で研修及び食事を行った。

まず、森田均PGより、茶の湯寸話「野田宿・森田家の歴史と茶の湯」という演題で講話があり、①野田宿の地理的概要、②森田家(本陣)の役割や歴史、③森田家と関わった人達、④森田家と茶の湯などの項目で、いろいろの資料を参考にしながら詳細な解説をして戴いた。

次いで、『角藤』自慢の豪華な和食料理で、和やかな中で昼食を済ませた。

それから、吉岡町上野田

の森田均PGのご自宅『野田宿 森田家』へ移動し、約400年前から続いている広大な屋敷にある京風回遊式庭園の散策を楽しんだ。そして野点風の茶席で、席主・岸宗美氏(裏千家・群馬県支部幹事長)による、おもてなしの一品のお茶を頂き、散会となった。



当クラブからは、星野幸男・正田恵一・七五三木正・金子福松各会員の4名が参加した。(文責:金子)

**創立45周年第1回実行委員会開催**



次年度、我が桐生西ロータリークラブは創立45周年を迎えます。その実行委員会が羽鳥隆実行委員長のもと組織され、初回の打合会を5月17日(火)午後6時30分から桐生プリオパレスで行いました。

記念事業は、テレビでお馴染みの脳科学者・茂木健一郎氏の講演会を、11月23日(祝・水)に、シルクホールで行います。

この講演会は、次年度の地区補助金事業『発達障害の理解を深めるプロジェクト』として実施致します。発達障害の啓蒙活動は、当クラブの長期戦略活動にも位置づけております。今回は、著名な講師をお招きして聴衆を集め、発達障害を科学的に理解して頂き、共生できる地域社会の創造を目指します。

講演会終了後、会場を桐生プリオパレスに移し、記念式典および祝賀会を開催する予定です。

この一連の45周年事業を、クラブ会員が丸となって取り組み成功させる事を願い、第1歩を踏み出しました。実行委員会のメンバーは、下記の通りです。

|               |        |
|---------------|--------|
| 相談役           | 星野 幸男  |
| 実行委員長         | 羽鳥 隆   |
| 副実行委員長及び総務委員長 | 向田 靖   |
| 実行委員会幹事       | 井本 万里子 |
| 会計            | 齋藤 学   |
| クラブ会長         | 前原 榮一  |
| クラブ幹事         | 東郷 学   |
| 式典祝賀委員長       | 下井田 秀一 |
| 記念事業委員長       | 高森 勉   |
| 接待委員長         | 家住 慧路  |
| 記念誌委員長        | 金子 福松  |
| 交通委員長         | 今泉 攻一  |

**前原年度“クラブ協議会”開催**

5月13日(火)午後6時30分から、桐生プリオパレスで前原年度のクラブ協議会を行いました。当日は、次年度の理事役員・各担当の23名が出席しました。

まず、前原榮一前会長からクラブ活動方針と数値目標および次年度RI会長テーマや地区目標が発表されました。続いて東郷学次期幹事から委員会構成と次年度の主要行事について周知徹底の意味も含めて報告されました。その後、全出席者が簡単に挨拶をされて、協議会を閉じ、続いて懇親会を行いました。



**規定審議会で人頭分担金の増額が採択される**

3年に1度開催される規定審議会が、4月10～15日、米国シカゴで開催されました。

今回の審議会で、3年にわたって4ドルずつ人頭分担金を増額する立法案が採択され、7月1日より有効となります。

この増額による収入は、ロータリーウェブサイトを含むオンラインツールの改良と、クラブにおける会員増強を支えるプログラムや業務提供のために使用されます。

この決定により、人頭分担金は2017-18年度に60ドル、2018-19年度に64ドル、2019-20年度に68ドルに増額されます。それ以降の年度の額については次回の規定審議会で討論されます。(ロータリーウェブサイトより)

**(有)メディアグロース**

代表取締役 高森 勉

みどり市笠懸町西鹿田326-4

TEL 0277-46-7611

**《次例会予告》B方式**

5月27日(金) 宮原美絵 Jazz Live