

# 桐生西ロータリークラブ週報

Rotary



2016-17年度RIテーマ ジョンF. ジャームRI会長

ROTARY SERVING HUMANITY 人類に奉仕するロータリー



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 前原榮一 幹事 東郷 学 クラブ会報・雑誌担当 新木明夫  
 広報活動委員長 山形 剛 委員 鳥嶋隆一、高森 勉(歴史編集・IT・CICO担当)、池末晋介

No. 2072

2017年4月16日発行

## 第2197例会 (2017・4・7) 報告

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. 点 鐘              | 8. 幹事報告        |
| 2. 国歌斉唱             | 9. 乾 杯         |
| 3. 四つのテストソング        | 10. 食 事        |
| 4. 来訪者紹介            | 11. 委員会報告      |
| 5. 御餞別贈呈            | 12. 早朝健康診断結果発表 |
| 6. 出席100%表彰・誕生・結婚祝い | 健康管理担当 野田真一郎君  |
| 7. 会長報告             | 13. 点 鐘        |
- 例会終了後定例理事会開催

### ◆ビジター

桐生西RAC 会長 プレブスレン・ホランさん

### ◆御餞別贈呈

桐生西RAC会長

プレブスレン・ホランさん挨拶



4月15～16日(土・日)グアムで開催される全国地区代表者会議並びに全国ローターアクト研修会に、地区大会と重なった為、地区から一人で参加することになりました。多くのガバナーや先輩アクターと意見交換して、一生懸命勉強してきます。

### ◆出席100%表彰



〈26年〉花房孝道君、〈14年〉向田 靖君  
 〈3年〉青山 豊君、〈2年〉今泉攻一君

### ◆誕生祝い

根本正則君  
 阿左美博君  
 新井淳一君  
 山形 剛君



### ◆結婚祝い



武井善作君、中野幸三郎君、江原利夫君、  
 阿左美博君、野田真一郎君、齋藤政治君、  
 山同輝和君、萩原 豊 君、山形 剛君

### ◆会長報告

前原会長

1. 先日の春の家族会バス旅行は、天候に恵まれ大いに楽しむ事ができました。担当されたクラブ運営委員さんや添乗員に徹して下さいた小林聡会員をはじめ、参加された皆様にお礼を申し上げます。
2. 大間々高校インターアクトクラブの顧問を永年務めて下さいました大澤瑞穂先生が転任になり、東郷幹事と横塚IA担当が、3月29日(水)にご挨拶と今後の活動について大間々高校さんを訪問致しました。大澤先生より、今後とも大間々高校IACをよろしく願いますという事と、会員皆様に宜しくお伝えくださいというメッセージを頂きました。  
 また、大澤先生の後任には新井清美先生が主となって担当して下さい、副顧問には従来通り今井徳子先生が務めて下さるとのことです。
3. ロータリー財団100周年記念キャンペーンの一環として全会員に配布した車両用マグネットシートを是非ご活用頂きたいと、改めて地区からお願いの文書が届きました。また、地区大会に行かれる方は車両に貼ってご来場いただきたいとの事です。
4. 5日(水)午後7時から、崇禅寺さんで桐生5RC女

子会が行われました。当クラブから佐々木綾子会員、井本万里子会員、新木みゆき会員、浦野幸子会員の4名が参加しました。

5. 明日土曜日、渋川RC創立60周年記念式典がアネーリ渋川で開催されます。クラブから私と坪井副会長で出席して参ります。
6. 阿左美ガバナー補佐がIMのお礼を兼ねて桐生の各クラブ訪問を来週行うそうです(桐生赤城RCのみ3月中に終了)。まだ4半期弱の任期がありますので、どうぞよろしくお願い致します。
7. 11日(火)、地区大会記念チャリティゴルフ大会が、埼玉国際ゴルフ倶楽部で開催されます。当クラブから阿左美ガバナー補佐、江原パスト会長、天沼会長エレクト、野村会員ご夫妻、青山副幹事、今泉理事、小林聡理事の8名が参加されます。団体戦と個人戦と共に上位入賞を目指して頑張ってください。
8. 同じく11日(火)午後1時30分から高津戸荘観桜会が当クラブと共催で開催されます。クラブから私と坪井副会長、東郷幹事の3名で出席して参ります。また高津戸荘理事の星野パスト会長も出席されます。
9. 13日(木)今年度3回目のゴルフコンペを赤城カントリー倶楽部で行います。ゴルフ部の皆様、宜しく願い致します。

◆幹事報告

東郷(学)幹事

- ◇次例会は16日(日)の地区大会に例会変更です。
- ◇春の家族会旅行のバスにマグボトルのお忘れ物がありました。お心当たりの方はお申し出下さい。
- ◇本日例会終了後、1Fで定例理事会を行います。
- ◇2200回記念例会の会費を21日の例会から集金します。
- ◇ロータリーの友4月号を配布致しました。
- ◇春の家族会バス旅行の写真を該当者に配布しました。
- ◇ガバナー月信4月号が配信されました。(各テーブルに配布) また、当クラブの記念例会のご案内も掲載されています。
- ◇武井善作会員よりニューモラルNo.572を15部頂きました。
- ◇4月のロータリーレートは現行同様1ドル116円です。
- ◇下記のものが届いております。
  - ・米山梅吉記念館より館報2017年春号と春季例祭のご案内
  - ・田中ガバナーエレクトよりPETS・SETSのお礼状
  - ・前橋東RC創立40周年記念式典のお礼状
  - ・樹徳高校より「樹幹だより」「卒業生大学合格状況」「樹徳通信特別号」「樹妙だより」
  - ・上毛新聞新規購読紹介キャンペーンのご案内
- ◇例会変更のお知らせ
  - 桐生中央RC 4/27 太田RC・前橋東RC 4/13、4/27
  - 前橋南RC 4/19 前橋中央RC 4/12、4/19、4/26
  - 前橋西RC 4/14、4/21 沼田中央RC 5/4(休)、5/25
  - 伊勢崎RC 4/12 藤岡RC 4/13、4/20、5/4(休)
  - 富岡中央RC 4/20 安中RC 4/18、4/25
  - 藤岡南RC 4/14、4/21、5/5(休)、5/26
- ◇クラブ会報が到着しています
  - 桐生南RC 3/5、3/22 桐生赤城RC 3/31
  - 栃尾RC 1/10、1/17、1/24、2/7、2/14、2/21、3/7、3/15、3/28

◆乾杯

花房パスト会長



本日出席100%表彰を頂きました。始めの4年間位はなかなか出席出来なくて入会31年にして26回目の受賞となりました。

例会に来る車の中でニュースを聞いておりましたら、米国がシリアをミサイル攻撃したと、世界は大変な事になっています。一方、日本は桜が満開でとても良い季節を迎えています。

それでは、皆様の健康を祝し、また前原年度もあと少しですが無事着岸出来ます事を祈念致しまして乾杯の発声をさせていただきます。乾杯!!

◆食事メニュー

1195キロカロリー

サーモンのお醤油焼き、海老団子のきのこご飯かけ、ポテトサラダ、ソーセージとキャベツのスープ、そばろ御飯、香の物、一口小菓子

◆委員会報告

□クラブ運営委員会

◇出席報告

早川出席担当

総数59名(免除者11名の内10名出席の為1名を除く)  
出席率対象者58名、出席率対象者出席人数45名  
欠席者13名(内前メイク3名) 出席率82.76%  
前々例会修正出席率82.76% (最終欠席者9名)

□拠金委員会

◇ニコニコBOX

山同拠金委員

皆様の健康を祈願して! 野田君  
健康診断の結果皆様が健康になります様に 霜村君  
健康診断の結果が気になります 園田君  
ホランさん、ようこそ 小林(恵)君  
出席100%表彰を頂いて 花房君、向田君  
誕生祝いありがとう 根本君  
結婚祝いを頂いて

武井君、中野君、斎藤君、山同君、萩原君  
結婚・誕生祝いを頂いて 阿左美君  
おめでとうございます 石戸君  
家族会旅行沢山の出席有難うございました 野村君  
春の旅、親睦さんお疲れ様でした 栗原(幸)君  
家族会旅行ではお世話になりました 金子君  
屋形船でのお花見楽しませて頂きました 鳥嶋君  
東京だよおっかさん.....お世話になりました 江原君  
桜を理由に毎晩嗜んでます 浦野さん  
春ですね!チョット出掛けてみませんか 新木君  
桜見頃ですね 塚本君  
小学校入学式でした 小林(聡)君  
世界が平和でありますように 佐々木さん  
無理なお願いを快くご承諾頂いた皆さんありがとう 青山君  
ございます 船戸君  
リサイクル募金ご協力ありがとうございます 近藤君  
年末調整です 田崎君  
高齢化です

◇ロータリー財団

船戸拠金委員

野田先生、今日は宜しくお祈いします 新木君、横塚君  
健康診断の結果発表楽しみです 栗原(幸)君  
そこそこ健康みたいです 青山君  
尿酸と糖が... 小林(恵)君  
出席100%表彰を頂いて 花房君  
誕生祝いありがとう 根本君  
結婚祝いを頂いて 武井君、中野君、山同君、萩原君  
あれから40年有余、結婚祝いを頂いて 江原君  
おめでとうございます 石戸君  
地区大会参加の皆様ありがとうございます 阿左美君  
家族会旅行お世話になりました 前原君、園田君  
旅行は楽しかったです。お世話になりました 井本さん  
※舟宿で咲かぬ桜の花見膳(4月2日) 野村君  
家族会旅行ではお世話になりました 金子君  
屋形船でのお花見楽しませて頂きました 鳥嶋君  
野村さん事務局の清水さん、お気遣い感謝です。 斎藤君  
ありがとうございます 浦野さん  
気分が春です 近藤君、塚本君、田崎君  
桜花爛漫です 小林(聡)君  
小学校入学式でした 佐々木さん  
世界が平和でありますように 船戸君  
階段があると2段ずつ昇っています。年齢がいつているので

◆米山BOX

河内米山奨学担当

野田先生、健康診断結果報告ご苦勞様です 近藤君、乾君  
健康診断の結果発表楽しみです 斎藤君、園田君  
野田先生宜しくお祈いします 前原君、塚本君、横塚君



誕生祝いありがとう 根本君  
 結婚祝いを頂いて 武井君、萩原君  
 おめでとうございます 石戸君  
 隅田川・川越の散策は天気と桜に恵まれて大変楽し  
 ませて頂きました。担当委員さん有難う 阿左美君  
 春の旅行、親睦さん御苦労様でした 栗原(幸)君  
 花が咲いてなくてすみませんでした 野村君  
 旅行大変お世話になりました 青山君  
 屋形船でのお花見楽しませて頂きました 鳥嶋君  
 旅行楽しかった 小林(恵)君  
 女子会楽しかったですね 浦野さん  
 春ボケです 田崎君  
 小学校入学式でした 小林(聡)君  
 世界が平和でありますように 佐々木さん  
 荒了寛師の言葉「雨が降って良かったなあ。雨が降っ  
 て困ったなあ」があります。畑には雨が降って良かつ  
 たなあです 船戸君

**口奉仕プロジェクト委員会 霜村委員**

当クラブで支援を行っている東花桃1万本プロ  
 ジェクトの一環の『小夜戸・大畑の花桃まつり』が、4  
 月15・16日に今年で3回目を迎えて開催されます。  
 交通手段ですが、電車で行かれる方は花輪駅で下  
 車してコースのご案内の通り歩いて行けば1.2km程  
 で会場に着きます。車で行かれる方は、水沼駅から  
 対岸を渡って配布したチラシの10番から2番まで行  
 きますと花桃まつり会場の駐車場があります。  
 会場には地元物産販売コーナーや模擬店、手打ち  
 蕎麦やお休み処がありますので、是非花桃を楽しみ  
 にお出掛け下さい。

**口広報活動委員会**

**◇クラブ会報・雑誌 新木クラブ会報・雑誌担当**

ロータリーの友4月号の紹介を致します。  
 今月は母子の健康月間です。それに因んだRI会長  
 メッセージになっています。また、新年度から始まる  
 新コーナーのお知らせが横組39頁に載っています。  
 「New Generation」「私の一冊」「声」の3つのテーマ  
 での情報、投稿コーナーの様です。次に横組7頁から  
 は「特集」のページです。先月号ではローターアクトの  
 特集でしたが今月号はインターアクトの特集です。  
 “過去から今、そして未来へ”のテーマで各地域の  
 インターアクターの活動が昔と今を対比させながら  
 紹介されています。34頁には、「職業奉仕、職業サー  
 ビスを考える」のタイトルで、RI第2700地区パスト  
 ガバナー廣畑富雄氏が寄稿しています。興味深いのは  
 1月の友誌に掲載された当地区の本田博己パストガ  
 バナーの考えを、新しいコンセプトの職業奉仕と捉  
 えた上で、廣畑PGご自身の「職業奉仕、職業サー  
 ビスを考える」を寄稿しておられる事です。是非お読  
 み下さい。続いて40頁の「エバンストン便り」では、  
 ライズリーRI会長エレクトがサンディエゴの国際協  
 議会で発表した2017～18年度のRIテーマ「ロータリ  
 ー：変化をもたらす」の関連記事が載っています。  
 縦組は時間の関係で特に紹介致しませんが、「友愛  
 の広場」「卓話の泉」「ロータリー・ネットワーク」等  
 々、ためになる面白い記事が掲載されていますので、  
 是非お読み頂きたいと思えます。

**(株) モ ナ ミ**  
 代表取締役 **横塚直人**  
 みどり市笠懸町阿左美698  
 TEL 0277-76-7676

**早朝健康診断結果発表**



健康管理担当

**野田真一郎君**  
 (医学研究)

3月10日に行いました早朝健康診断についてご説明  
 致します。

まず、お手元のモノクロの資料「検査項目、説明」  
 と書かれている下に「一般血液検査」と書かれているペ  
 ージをご覧下さい。このページの一番下に「腫瘍関連検  
 査」というのがあります。今回は男性と女性に分けて各  
 々2種類ずつ測っています。

男性の方はPSA(前立腺腫瘍マーカー)で、この数値  
 が10以上で6～8割の確率でガンが見つかります。今回  
 は10以上の方は一人もいらっしゃいませんでした。

それから、男女ともCEAというのがあります。これ  
 は胃ガンや大腸ガンで上がると言われていますが、そ  
 れ以外でも上がる場合がありますので、一概に胃ガン  
 や大腸ガンとは言い切れませんが、但し、これも10以上  
 であれば体の何処かにガンがあると強く疑わなければ  
 いけません。今回はCEAも10以上の方はいらっしゃい  
 ませんでした。

女性についてはCA125というのがあります。これは  
 女性ホルモンのエストロゲンがあると数値が上がります。  
 妊娠初期には200～300に上がります。この腫瘍  
 マーカーは卵巣ガンの場合に上がります。卵巣ガンの  
 うち7～8割の人が100以上の数値です。今回はその様  
 な方はいらっしゃいませんでした。また閉経の前と後  
 でも数値が異なり、閉経前の方は20～30位、閉経後  
 の方は20を切る位となっています。

次にカラーの資料をご覧下さい。先ず「高血圧基準」  
 とあります。血圧には収縮期(高い方の数値)と拡張期  
 (低い方の数値)があります。収縮期が140以上、拡張  
 期が90以上のどちらかであれば高血圧と言います。そ  
 の下にカラフルな表があります。先ずご自身の血圧が  
 何処にあてはまるか確認して下さい。次に腹部肥満で  
 メタボリックシンドロームがあるとなるとリスク第二  
 層になります。この「リスク」とは何なのかと申しま  
 すと、更にその下の「心臓や血管等の病気(循環器病)  
 の危険因子」というのがありますが、この危険因子を  
 リスクと言います。此処に書かれているリスクが増え  
 ると中等リスクや高リスクとなって、脳卒中や心筋梗  
 塞になったりする危険性を示しています。

最大の危険因子は「喫煙」です。2番目は高血圧、3  
 番目は脂質代謝異常(LDLコレステロール140以上、中性  
 脂肪150以上、HDLコレステロール40未満の何れかを満  
 たすもの)、4番目は糖尿病、5番目は高齢(男性60歳以  
 上、女性65歳以上)、それから若年発症の心血管病のご  
 家族が居る場合も少し上がると言われております。

次にBMIについてお話しします。「日本肥満学会の  
 肥満基準」というのがあります。BMIは体重(kg)を身長  
 (m)で2回割ったものを言います。この標準数値が18.5  
 以上25未満です。私の手書きの数字で、青色で書かれ  
 ていたら正常、赤色は超えている方です。

最近のトピックスとして、“中高年の日本人にとって  
 死亡リスクが最も低くなるBMIは21～27”で、少し  
 ポッチャリ形がやや良い様です。

そして、本日のお話しの中で一番のトピックスになると思いますが、ウォーキングで予防できるガンがあるという日本人を対象にした研究があります。これは去年の医師国家試験に出題された非常なホットな話題です。確実に予防できるガンは結腸ガンです。結腸ガンとは直腸を除いた大腸ガンを言います。これは、一日に30分未満歩く人と1時間以上歩く人を比較した場合、30分未満の人を1とすると、1時間以上歩く人は0.38で、何と6割も減り3分の1位になってしまいます。そして、女性の場合、ほぼ確実と言われているのが閉経後乳ガンと子宮体ガンです。これも歩くと予防できるガンです。

運動の効能と効果ですが、血糖値、肥満、高血圧の改善、脳卒中、心筋梗塞、骨粗鬆症、ガンの予防があげられます。

それでは、実際に運動をどの様に行えば良いかですが、運動には有酸素運動とレジスタンス運動があります。有酸素運動はウォーキングや水泳、エアロビクスなどが挙げられ、レジスタンス運動は筋トレです。これらの運動を日常生活でどの様に取り入れていくかと申しますと、有酸素運動は早歩き(1分間100歩のペース)で、レジスタンス運動は階段の昇り降りや椅子を使ったスクワット等です。

また、毎日30分間の運動を奨励しています。これはよく30分の呪縛と言って、続けて30分の運動なんて出来ないと言われる。しかし研究で解ったのは、コマ切れでも大丈夫で10分間づつ3回やるのも十分効果が期待できます。この資料に載っている運動を参考にして行って頂ければ良いと思います。レジスタンス運動も同様です。

最後に、「もう歳だから筋肉が増えないからイイよ」という方へのトピックスです。65歳以上と筋肉量について調べたところ、歩行とレジスタンス運動をたったの3ヶ月間行っただけで、なんと筋肉量が5.5%も増えた事が分かりました。筋肉が5.5%増えたという事は、血糖値も良くなりますし、ガンの予防にも繋がります。

これからますます高齢化社会になります。65歳以上になっても希望があるという事をお伝えして、検診の結果と致したいと思います。

### 桐生5RC女子会に参加

4月5日(水)午後7時から、桐生5RCの女性会員の集いが、崇禅寺无量庵で行われました。

当クラブから、佐々木綾子さん、井本万里子さん、新井みゆきさん、浦野幸子さんの4名が参加しました。他クラブからは、今回幹事役の桐生赤城RCさん5名、桐生中央RCさん2名、桐生RCさん並びに桐生南RCさん各々1名で総勢13名でした。



当日は、崇禅寺さんの旬の食材を活かした懐石料理と般若湯やお抹茶を十二分に楽しまれたそうです。

### 《次例会予告》

4月21日(金) 外部卓話

樹徳中学校教諭 福田 肇様 『夏至祭in Kiryu について』

### 養護老人ホーム 高津戸荘観桜会 を共催

高津戸荘観桜会が4月11日(火)午後1時30分から、高津戸荘集会室で開催されました。

長きに渡り西クラブと共に継続してきたこの催しも今年で43回を数えるまでになりました。

当クラブから、高津戸荘理事を務める星野幸男バスト会長、前原榮一会長、東郷学幹事の3名が



出席しました。また、前原会長がご挨拶を、東郷幹事が乾杯のご発声を行ないました。

当日は天候こそ恵まれませんでしたが、園児の合唱やバンド演奏、カラオケ大会などのアトラクションも盛りだくさんで、入所者の皆さんもとても楽しまれたご様子でした。

### 地区大会記念チャリティゴルフ大会に参加



RI第2840地区大会記念チャリティゴルフ大会が、4月11日(火)に埼玉国際ゴルフ倶楽部で開催されました。当日は真冬の様な寒さと雨という悪天候でしたが、地区内31クラブ、248名が参加して、団体戦と

個人戦を競いました。ホストクラブは藤岡RCさんでした。

当クラブから、阿左美博ガバナー補佐、江原利夫バスト会長、天沼一夫会長エレクト、野村滋会員ご夫妻、青山豊副幹事、今泉攻一理事、小林聡理事の8名が参加し、野村夫人の幸子さんと小林聡君が賞品をゲットしました。

団体戦は各クラブのネット上位3名の成績で競い、当クラブは27位でした。

団体戦、個人戦の3位までは下記の通りです。

	☆団体戦	☆個人戦
優勝	高崎RC	徐 信基君 (前橋南)
準優勝	沼田中央RC	沢田佳和君 (伊勢崎東)
第3位	太田RC	川口武志君 (前橋北)

### 紙面上理事会報告 3月30日

- 第2200回記念例会の会員の会費はSAAで補助をして3,000円とする。

### 理事会報告 4月7日

- 春の家族会旅行の決算承認。
- 4月28日に入会する新会員2名の会務分担はクラブ運営委員会とする。
- さよなら例会は伊香保温泉ホテル木暮で行い、会費は1万円、日帰りは8,000円とする。
- 次年度の広報活動委員会を公共イメージ委員会に名称変更する件は4月21日の例会で諮る。
- 桐生赤城RC創立20周年登録の件承認。
- ひろくを救う会募金は4月21日の例会で募金箱を廻す。
- 桐生市マーチングフェスティバルへは例年通り協賛する。
- 予算執行状況の確認。