

# 桐生西ロータリークラブ週報



2017-18年度RIテーマ **イアンH.S. ライズリーRI会長**  
**ROTARY: MAKING A DIFFERENCE** ロータリー: 変化をもたらす

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 天沼一夫 幹事 青山 豊 クラブ会報・雑誌担当 近藤幸利  
公共イメージ委員長 早川勇一 委員 鳥嶋隆一、今泉攻一(歴史編集・IT・CICO担当)

No. 2118

2018年5月18日発行

## 第2246例会 (2018・5・11) 報告

### 姉妹クラブ **フィリピン・マンダルヨンRC** 歓迎例会

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1. 点 鐘 (12:00)   | 9. 次年度提案プロジェクトプレゼンテーション    |
| 2. 国歌斉唱 日本&フィリピン | 10. 幹事報告                   |
| 3. 四つのテストソング     | 11. 委員会報告 (時間の都合により週報にて報告) |
| 4. 来訪者紹介         | 12. 点 鐘                    |
| 5. 会長歓迎挨拶        | — 歓迎昼食会 —                  |
| 6. バナー交換         | 1. 乾 杯 会長エレクト・正田恵一君        |
| 7. 記念品贈呈         | 2. 昼 食 (ビュッフェ形式)           |
| 8. マンダルヨンRC代表者挨拶 | 昼食会終了後、記念写真撮影              |



姉妹クラブのフィリピン・マンダルヨンRCのメンバー6名が、5月11日(金)の例会にメークにいらっしゃいました。マンダルヨンRCの皆様は8~12日の5日間の日本観光の合間をぬって当クラブを訪問しました。例会後に観光を楽しみたいとのご希望により、点鐘時間を30分早めて行ないました。また、当日の例会プログラムも急遽変更して歓迎例会とし、天沼会長の歓迎挨拶や、バナーやお土産交換を行いました。その後マンダルヨンRCを代表して、会長エレクトのルウイ・デラ・クルーズ氏がスピーチと次年度計画しているグローバル補助金プロジェクトのプレゼンテーションを行い、当クラブに参加を呼び掛けました。

例会後、ビュッフェスタイルの歓迎昼食会を行い、正田会長エレクトが英語で乾杯のスピーチを行いました。昼食後は、全員で記念写真を撮り、天沼会長はじめ当クラブメンバー7名がマイクロバスに同乗して日光をご案内しました。観光後、東武日光駅発の特急で東京へお帰りになり、翌日帰国されました。



両クラブのバナーとお土産交換を行う天沼会長とルウイ会長エレクト

◆ビジター RI第3800地区フィリピン・マンダルヨンRC  
 会長エレクト ルウイ デラ クルーズ様  
 パスト会長 マイク デラ クルーズ様  
 会 員 エアーニン リム 様

ルウイ会長エレクト挨拶と提案GGプレゼンテーション  
 アシスタント・ガバナー ジョン ラム 様  
 パスト会長 ロルフ スローイデル様  
 会 員 ステーパーン ゴバゴ 様

正田会長エレクト乾杯





11:40 マンダルヨンRCの皆様、会場にご到着



左写真がマンダルヨンRC6名の来訪メンバー

◆幹事報告

青山幹事

- ◇13日(日)は地区研修・協議会が東洋大学板倉キャンパスで開催され正田会長エレクト始め13名が参加します。
- ◇次週にロータリーの友の配布と紹介、出席100%表彰・誕生・結婚祝いを行います。
- ◇ガバナー月信5月号が配信されました。(各テーブルに配布) 21頁にぐま経済新聞桐生西RC紹介記事掲載
- ◇下記のものが届いております。
  - ・館林RCより創立60周年のお礼状
  - ・みどり市長就退任のご挨拶状
  - ・わたらせ養護園よりとんがりやねと後援会入会のお願い
- ◇例会変更のお知らせ  
桐生南RC 6/20、6/27(休) 前橋中央RC 5/30(休)
- ◇クラブ会報が到着しています  
桐生南RC 4/21、5/2 桐生赤城RC 4/10、4/15、4/24

◆食事メニュー(ビュッフェ形式)

麻婆豆腐、海老のチリソース、ハヤシライス、焼きそば、アジフライ、タンドリーチキン、ブロッコリーとペーコンのスープ、サラダ、香の物、パン&バター、マンゴープリン、フルーツ

◆委員会報告

□クラブ運営委員会

◇出席報告

井本出席担当

会員総数62名 (出席免除者11名の内10名出席の為)  
出席率対象者61名、出席率対象者出席人数45名  
欠席者16名(内前メイク6名) 出席率83.61%  
前々例会修正出席率88.71% (最終欠席者7名)

□拠金委員会

◇ニコニコBOX

藤本ニコニコBOX担当

マンダルヨンRCの皆様ようこそいらっしゃいました  
天沼君、星野君、金子君、武井君、鳥嶋君、中野君、  
家住君、根本君、花房君、東郷(庸)君、東郷(学)君、

前原君、新木君、向田君、近藤君、青山君、江原君、  
坪井君、高森君、山形君、船戸君、山根君、浦野君、  
乾君、小林(恵)君、石戸君、斎藤君、中島君

We welcome your visit!

Welcome マンダルヨンRC

5/18巨人・阪神戦を観てきました  
オランダ・ベルギーに行つて来ました  
欠席がちですみません

野田君  
野村君  
田崎君  
中里君  
今泉君

◇ロータリー財団

石戸拠金委員

マンダルヨンRCの皆様ようこそいらっしゃいました  
星野君、武井君、中野君、田崎君、井本君、今泉君、  
花房君、東郷(庸)君、東郷(学)君、新木君、近藤君、  
青山君、坪井君、高森君、船戸君、山根君、浦野君、  
乾君、石戸君、中島君

We welcome RC Mandaluyong!

江原さん、つつじヶ丘チャリティゴルフお世話になりました  
天沼君  
キューケンコフ公園は全ての花が満開でした  
中里君  
来る25日はコンサート例会です。JAZZ LIVE にて昼  
のひとときをお過ごし下さい  
斎藤君

野田君、野村君  
天沼君  
中里君  
斎藤君

◇米山奨学

小林(恵)拠金委員長

マンダルヨンRCの皆様ようこそいらっしゃいました  
星野君、中野君、田崎君、鳥嶋君、今泉君、新木君、  
東郷(庸)君、東郷(学)君、近藤君、青山君、坪井君、  
家住君、石戸君、高森君、船戸君、山根君、中島君

We welcome your visit!

大快晴マンダルヨンの皆様のお陰です  
浦野君  
野田先生、早朝健康診断有難うございました  
天沼君  
つつじヶ丘学園チャリティゴルフ参加ありがとうございました  
江原君  
ホワイトアスパラ美味しかったです  
中里君

野田君、野村君  
浦野君  
天沼君  
江原君  
中里君

マンダルヨンRCの皆さんと 日光観光を楽しみました

5月11日(金)の例会後、マンダルヨンRCのメンバー6名を日光観光にご案内しました。プリオパレスさんのマイクロバスで当クラブの会員7名(天沼会長、青山幹事、下井田P会長、野村・小林・斎藤・河内各会員)が同行し、主に日光東照宮の見学を行いました。



マンダルヨンRCの皆さんは、16:37発 特急日光で新宿へお帰りなる為、東武日光駅までお送りしてお別れしました。

翌12日に帰国され、帰国後直ぐに連絡役のアルバート・アンバスト会長からお礼のメールが届きました。訪問メンバーの皆さんは我がクラブのおもてなし、対し、感たされた事でした。



マンダロンRCが提案する次年度実施予定のグローバル補助金事業の概要

“南部タガログの忘れ去られたデュマガット部族に恩恵を与えるプロジェクト”

マンダロンRC会長エレクト ルウイ・デラ・クルーズ氏のプレゼンテーション内容

フィリピンは、民族言語を話す多数の民族で構成されています。高地に住む民族は、何世紀にもわたってスペインや米国の植民地化に吸収されず、習慣や伝統が保持されてきました。これは主に険しい山々が行く手を阻み、その結果スペインや米国の植民者が高地の人々と接触することを諦めたからです。

デュマガット部族の起源は、ルソン島北部にあります。

彼らは、ケソン、ブルカカン、リザール、ラグナ州の丘陵地帯や山々に住んでいます。「デュマガット」という言葉はフィリピン語の「歩く」を意味します。これは彼等の祖先がフィリピンへ移住した際、海から上陸したのではなく、陸を歩いたことを意味します。

デュマガット部族は遊牧民であり、永住する恒久的な家を持ちません。彼らは南タガログに住む先住民の主要なグループの一つにすぎません。今日では人口は約3万人に過ぎず、ケソン州の肥沃なシエラ・マードレ山脈に暮らしています。

主にデュマガット部族は、農業、賃金労働、材木やその他の林産物の販売をして生計を立てています。その他にも漁、動物の狩猟、作物の収穫もして生活していますが、それでも仕事は不足し借金をしながら生活するようになった結果、貧困に追いやられることとなったのです。

デュマガット部族の居るシティオ・ラヤに行くには、タナイ市場からキナブアンまで車で1時間掛かり、そこから独特な地形や悪天候ゆえにハバルハバルという三輪車の様な乗り物（1回の乗車で500ペソ・約1,000円）、若しくはジープニーと呼ばれる四輪自動車（5,000ペソ・約10,000円）を借りなければなりません。13の川を渡り、非常にガタガタした岩だらけの道を通ります。雨が頻繁に降ると川の水位が上がり川を渡るのが困難になります。また適切な道路がなく岩だらけの地形であるため車での移動が難しく、キナブアンからシティオ・ラヤまでは最低1時間半掛かります。またこの地域には電気や電話のネットワークもありません。シティオ・ラヤには120の家族が居り、各家族には3~9人の子供がいます。

教師のディディを紹介します。彼女は26歳の地域社会のリーダーです。彼女はディディ先生と呼ばれ、デュマガット部族の社会で初めて公式に認可された教師です。彼女はタナイの街にあるハリスメモリアル大学へ行き、小学校の理科教育の学士を卒業、全額支給の奨学金を取得しました。彼女はタリナ・リザールで1年間教鞭を執



り、その後故郷に戻り唯一の正式なフルタイムの教師として働いています。

政府は学校を提供しないので、彼女は小屋などの机や椅子を使って授業をしています。教室の学校用品や書籍は、殆どが寄付によって提供され、政府の支援は殆どありません。



シティオ・ラヤ社会のゴールは次の事柄です。

1. 自分達の学校を持つ。  
多くのデュマガット部族の子供達は町に行き勉強しようとはしますが、彼らは差別されます。彼らが自分の学校を持っていれば自由に学び自文化を保持することができます。
2. 生活プログラムを開発する。  
新しい収入源を学び発見できます。
3. 電気とクリーンな水源を開発する。  
世帯に電力を供給するため、太陽エネルギーシステムを構築します。大きな水タンクと流通システムを構築して、水を全ての家庭に効率的に再分配します。
4. 地域の健康

看護師や医師の様な訪問型医療従事者が地域社会の健康状態を監視し、救急医療サービスを提供することが出来ます。

我々マンダロンRCは、社会的格差の中に彼らを永続させたくありません。私達ロータリーは、人々が生計・教育・健康に恵まれるよう改善をしていく支援をしたいと考えています。私たちは、山岳民族の兄弟が自分自身で力を付けていく包括的なプログラムを行いたいと思っています。キーワードはエンパワーメントです。



山岳民族の兄弟が自らの手で、フィリピンの経済、文化、政治の主流に統合し、社会の発展に積極的かつ責任ある貢献が出来るように、我々が長期的に支援すれば、フィリピン社会だけでなくグローバルな社会に貢献できると信じています。

(有)鳥島モーターズ

取締役会長 鳥嶋 隆一

みどり市笠懸町阿左美2577-5

TEL 0277-76-5000

光明寺

住職 坪井良行

桐生市宮本町3-9-15

TEL 0277-22-4854



健康診断結果発表



健康管理担当

野田真一郎君  
(医学研究)

4月27日(金)  
第2245例会にて

3月23日(金)の早朝健康診断の結果について、お手元の資料をご覧くださいながらお聞き頂きたいと思っております。当日は56名が受診し、内女性が13名、男性が43名でした。

まず、身長と体重から算出するBMI(肥満基準)が、30以上(肥満2度)になってくると、健康上の問題が必ず起こり得る状態です。手術も合併症がおきる覚悟で受けて下さいと予めお話しします。幸いにも当クラブには該当する方はいらっしゃいませんでした。

血圧ですが、朝が一日の内一番高くはなりますが、全般的に高めのように思います。資料に高血圧基準-日本高血圧学会-とあります。収縮期が140以上、拡張期が90以上、このどちらかに該当すれば高血圧になるのですが、1回測って超えていれば高血圧という事にはなりません。少し超えている位であれば、その時は偶々だったのかもしれませんが、何回か測った状態で判断して下さい。

その上の表は、メタボ(腹部肥満)と血圧の数値を絡めた“リスク”を表しています。ご自分の各々の数値を当てはめてみて下さい。お腹の一番出ている所を測って、男性85cm以上、女性90cm以上ですとメタボの一要因になります。後は血液検査の血糖値が125を超えなければ大丈夫と考えます。また、コレステロールや中性脂肪などの高脂代謝の数値を考慮します。特に中性脂肪が150を超えていると要注意です。コレステロールにはLDL(悪玉)とHDL(善玉)とありますが、LDLが高い方は食生活を変えたり運動したりして、それでも改善しない場合は服薬を考えられると良いと思います。

それから、心臓や血管等の病気(循環器病)の危険因子についてですが、最大の危険因子は「喫煙」です。2番目に高血圧、次に高脂代謝異常、糖尿病、高齢、若年発症の心血管病の家族歴などと続きます。

次に、運動(ウォーキング)で予防できる「がん」についてです。30分以上のウォーキングという条件が付きますが、これに依って確実に予防できるがんは結腸がん、ほぼ確実に予防できるがんは閉経後の乳がん子宮体がんです。ですからウォーキングを是非お奨めします。これは2016年の医師国家試験に出題されました。

また、運動の効能と効果については、血糖値、肥満、高血圧は確実に改善されることはわかっています。脳卒中、心筋梗塞、骨粗鬆症、がんの予防にもなります。

最後に、たばこ関連のあるがんについてです。今迄は、たばこを吸っていることに依ってこの様な病気やがんになるという事でした。2016年に新しく厚労省が出したのは、禁煙で病気の発生を減らすか遅らせることができる事を明らかにしました。これは非常に朗報だと思っております。今からたばこをやめても無理だろうと思っている人を、禁煙にさせる事が出来る内容だと思っております。また、受動喫煙に依って肺がんや脳卒中などになり易い事も指摘されています。

皆様、ご自分の診断結果をご覧ください。赤文字でコメントの入っている方は、是非健康に留意して、桐生西RCのますますの隆盛に今後も貢献して頂きたいと思っております。私からは以上です。

2018-19年度 地区研修・協議会 に参加

5月13日(日)、板倉町・東洋大学板倉キャンパスにおいて宮内敦夫ガバナー年度の地区研修・協議会が開催されました。当クラブからは次年度地区公共イメージ委員会副委員長を務める阿左美博君、次年度会長の正田恵一君、同幹事の浦野幸子君はじめ次年度の該当役員13名(前原榮一君、栗原秀一君、河内良範君、青山豊君、野村滋君、中島俊太郎君、加藤努君、藤本千恵子君、井本万里子君、中里和子君)が参加しました。

開会セレモニーに続き、宮内GEより“クラブを元気に、世界に奉仕を、みんなで回そうロータリーの輪”という地区運営方針が発表されました。その後各表彰が行なわれ、当クラブが“Every Polio Now:「歴史に1頁を刻もう」感謝状”(ポリオプラスに1,500ドルの寄付をしたクラブへ贈られる賞)を受賞しました。また、基調講演にはR I理事・石黒慶一氏による『クラブ強化のために』が行なわれました。

懇親会は同キャンパス内の食堂で行われ、終日にわたりロータリー全般を学んで参りました。



野田宿・森田家 ミニ園遊会 に参加して

標題の催しが大型連休最中の5月3日(祝・木)に行われました。当クラブから茶の湯倶楽部のメンバーを中心に6名でお伺いさせて頂きました。

この催しは、本陣森田家(現在の吉岡町 森田均PG邸)を中心とした野田宿(伊香保路沿いの宿場)の古き良き時代を甦らせる活動の一つで、森田PGより直々にお知らせを頂きました。心配された天候も、開催時間の間は晴天に恵まれて、絶好の園遊会日和となりました。

会場では、森田PGご家族はじめ鑑兜をまとったスタッフの皆様が温かく迎えて下さり、歴史の重さと情緒溢れる環境の中で、見事な森田家の庭園と景點の美味しいお菓子とお抹茶を堪能させて頂きました。



参加者:星野幸男PG会長、正田恵一会長以外、七五三木正会員、井本万里子会員、藤本千恵子会員、清水紀楊子事務局員

《次例会予告》B方式

5月25日(金) コンサート例会 “JAZZ LIVE、