

桐生西ロータリークラブ週報



Rotary

2022-23年度RIテーマ ジェニファー E. ジョーンズRI検長
イマジンロータリー IMAGINE ROTARY

例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30
 例会場・事務所 桐生市広沢町1-2689 日本料理うおせん
 Eメール kiryu-nishi@rid2840.jp TEL 0277-47-7061
 URL http://www.rid2840.jp/kiryu-nishi FAX 0277-47-7062
 会長 東郷 学 公共イメージ委員長 栗原秀一 クラブ会報・雑誌担当 小林 聡
 幹事 池末晋介 公共イメジ委員 金子福松、羽鳥 隆、下井田秀一 (歴史編集・IT・CI/CD担当)

No. 2280

2023年5月19日発行

第2411例会 (2023・5・12) 報告

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 点 鐘 | 9. 幹事報告 |
| 2. 国歌静聴 | 10. 乾 杯 |
| 3. ロータリーソング静聴(奉仕の理想) | 11. 食事 |
| 4. 来訪者紹介 | 12. 委員会報告 |
| 5. 米山奨学金贈呈 | 13. 早朝健康診断結果報告 |
| 6. 新会員入会式 | 14. 点 鐘 |
| 7. 出席100%表彰・誕生祝・結婚祝 | 15. ロータリーソング静聴(それこそロータリー) |
| 8. 会長報告 | 例会終了後に「定例理事会」を開催 |

◆ビジター

◆米山奨学金贈呈

米山記念奨学生

ゲン ティ マイ フォン 君



◆新会員入会式

城越 敦子 君

株式会社城越設計

推薦者：浦野 幸子 君



●高森勉君より城越敦子君の紹介



本来は紹介者が浦野さんですが、所用にて欠席とのことで説明に同行した私、高森が紹介いたします。
 新会員の株式会社城越設計 城越敦子さんの紹介をいたします。

出身：埼玉県川口市安行(植木の町)

好きなスポーツ：小中高を通して打ち込んだバスケットボール。※スタメンならぬスターティング・ベンチとのことです。続けられたのは、チームメイトに恵まれた事やチームプレーが性に合っていたようです。

もともと美術が好きで、広告に興味があったことから武蔵野美術大学へ入学。グラフィックデザインを専攻し、都内のデザイン事務所へ就職。広告、パッケージ、ロゴ、カタログなどの紙媒体のデザインに従事。

大阪が母体の株式会社シーズ広告制作会社東京本社へ転職し、デザイナー、ディレクターとして12年勤めた後、結婚を機に桐生へ。

事業所：株式会社城越設計勤務(桐生市広沢町間ノ島)

※旦那様が代表取締役

設計事務所としての志：先代から受け継がれている普遍的で美しい建築を目指し、自然の豊かさを感じる設計を大切にすること

ご本人の業務

- ・設計プレゼンのアシスタント業務及び建築にまつわる看板、お店のパンフレット、ショップカード制作など多岐にわたるデザイン業務
- ・収納プランナーとして、新築やリフォーム時の収納設計、個人宅やオフィスへ訪問し、整理収納をする訪問収納の事業の展開

城越様の入会により当クラブの女性会員は10名となりました。

●城越敦子君のご挨拶

城越敦子と申します。先日の体験例会の際はありがとうございました。50周年記念誌をいただきまして拝読しまして、非常に志高く・歴史のあるRCと言う事がわかりました。また桐生西RCの皆様がとても魅力に溢れている方々の集いだと言うこともわかりました。

私自身が桐生に来て早10年。今年から夫が代表に就任したのを機に入会させていただきましたこと感謝申し上げます。RCの活動と共に、先輩方とのご縁を大切にしていきたいと思っておりますので、何卒ご指導の程お願い申し上げます。

◆出席100%表彰



家住慧路君(40年) 天沼一夫君(21年)
 前原榮一君(31年) 乾 和久君(15年)
 早川勇一君(10年) 野村 滋君(9年)
 山形 剛君(6年)

桐生西ロータリークラブ

◆誕生祝い

羽鳥 隆 君
塚本 貢 君
向田 靖 君
佐々木綾子 君



◆乾杯

佐々木綾子 君



本日は、誕生祝いをいただきましてありがとうございます。
今日から通常例会。僭越ではございますが、乾杯の音頭をとらせていただきます。ご唱和ください。
乾杯！

◆結婚祝い

羽鳥 隆 君
田崎 武夫 君
新木 明夫 君
津久井正義 君
小林 恵司 君
中島俊太郎 君



●ドリンクコーナー

新木明夫 S A A

気候もも段々暖かくなって参りましたので、暖かいお茶だけでは思ひまして、冷たいお茶などを、会場内の「ドリンクコーナー」にご用意致しました。衛生面に十分お気を付けて、ご利用下さい。

◆委員会報告

●クラブ運営委員会

◇出席報告

青山桃子出席担当

会員総数 51名 (出席免除者 10名の内 6名が出席の為)
出席率対象者 47名、出席率対象者出席人数 33名
欠席者 14名 (内前メイク 5名) 最終欠席者 9名
出席率 80.85% (前々例会修正出席率 80.85%)

●拠金委員会

◇ニコニコBOX

早川ニコニコBOX担当

城越さん 歓迎 下井田君、小林(聡)君
城越さんの入会歓迎します 家住君、今泉君、津久井君
城越さん大歓迎 よろしくお願ひします 霜村君、越塚君、渡邊君
城越さんの入会を祝して 高森君
Welcome Mss 城越さん 野村君
結婚祝をいただいて 小林(恵)君
リサイクル募金にご協力ありがとうございます 船戸君
硬式テニス始めました 青山(桃)君

◇ロータリー財団

中里ロータリー財団担当

城越さん よろしくお願ひ致します。大歓迎。
霜村君、金子君、近藤君、塚本君、小林(聡)君
野田先生 よろしくお願ひ致します
池末幹事、下井田君、越塚君
昨日・今日でネギ苗を450本植えることが出来ました
船戸君

結婚祝をいただいてありがとうございます 津久井君
早川さん 色々とお世話になります 高森君
江原さん お疲れ様でした。楽しかったです。小林(恵)君
早川さんからやっと思積が出ました、4ヶ月ぶりです。
野村君

気温の上下が激しい日々、体調を万全に 堀江君

◇米山BOX

江原米山奨学担当

城越さん 大歓迎よろしくお願ひ致します 霜村君
新会員 城越さん よろしく 小林(聡)君
出席 100%をいただいてありがとうございます 家住君
野田先生 健康診断お世話になりました 高森君
野田先生 健診報告ありがとうございます 近藤君
野田先生 この数値なんとかなりませんか 野村君
やっと思「にんげん」を仕上げる事が出来ました 船戸君
Hが6個で1個減りました 江原君

<今日の一句> 百人一首2番歌 持統天皇の和歌

『春過ぎて夏来にけらし白妙の衣干すてふ天の香具山』

江原君

◆会長報告

東郷会長

- 5月13日(土)、第21回RYLA研修会が高崎市総合福祉センターにて開催予定。乾会員と桐生西RACからハニフ会長、フォンさんの3名参加の予定となっております。
- 5月16日(火)、保坂年度クラブ管理運営セミナーが開催されます。当クラブからは青山エレクト、今泉次年度幹事、事務局三澤さんが参加される予定です。
- 5月17日(水)、大間々高校の進路支援講話が予定しております。講師として越塚会員にご担当いただき、奉仕プロジェクト委員会山形委員長と私も参加して参ります。
- 5月21日(日)、地区研修・協議会が沼田市のホテルベラヴィータで開催されます。当日参加される方は、青山会員、今泉会員、前原会員、河内会員、山形会員、木村会員の6名となっております。
- 5月19日(金)は座禅例会を光明寺で予定しています。点鐘 12時30分、持ち帰りできるお弁当もご用意します。会場をお間違えの無いようご注意ください。

以上

◆幹事報告

池末幹事

◇例会変更のお知らせ

桐生RC 5/22 早朝例会(点鐘7:00 鳳仙寺)
5/29 → 5/28 渡良瀬川クリーン運動
(点鐘8:30 松原橋公園)
桐生南RC 5/17 (休) 5/24 職場訪問例会
5/31 夜間例会
桐生赤城RC 5/16 早朝健康診断(集合7:00)
5/30 鹿田山フットパス清掃 他10RCより

◇クラブ会報が到着しております

桐生RC 4/17
桐生南RC 4/12、4/26
桐生赤城RC 4/25

◇その他

- 5月のレートは1ドル136円となっています。
- 「ガバナー月信5月号(Vol.11)」が届いております。
- 「ロータリーの友 5月号」が届いております。
- 桐生商工会議所より「桐生商工だより5月号(815号)」が届いております。
- 5/16(火)午後、三澤さんがセミナーに参加のため事務局が不在になります。
- 例会終了後に「定例理事会」を開催致します。

桐生西ロータリークラブ

◇ロータリーの友 下井田雑誌担当

(横組 P.8) 村上 采 様 (2014-15年度第2840地区青少年交換学生)
「伊勢崎銘仙をブランド化 伝統の布に新しい価値を添える」
伊勢崎RCがスポンサークラブになって、2014-15年度の青少年交換プログラムで1年間アメリカへ留学し、色々な経験をしてきたようです。

(縦組 P.26) 第2840地区ローターアクトクラブ
「ウクライナ避難民支援でチャリティー講演会を開催」
写真付きで紹介されています。とてもいい活動をしているなと思います。

◇ガバナー月信

(P.4) 女性ネットワーク委員会委員長 浦野幸子さん
浦野さんがイラスト付きで紹介されています。

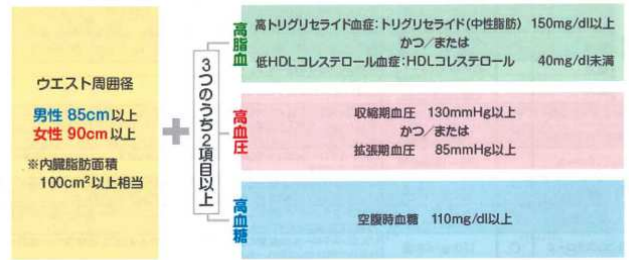
<自分の信念> 人生楽しむべし!
<伝えたいこと> ローターも楽しむべし!

(P.5) 2023学年度 新規米山記念奨学生
ゲンティマイフォンさんがご紹介されています。

是非ご覧になってください。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積があり、さらに血糖や血中脂質、血圧の数値のうち2つ以上が判定値に達している状態が“メタボ”。このような人は、狭心症や心筋梗塞などの心臓病や脳卒中の危険性が、普通の人の30倍以上あると言われています。メタボリックシンドロームの疑いのある人は早めに治療をして下さい。

今回は、小さい紙に手書きで「BMI」を書かせていただきました。『30』を越えている場合、もしその方が手術をすると、何らかの合併症があって退院が長引く可能性があるので、ダイエットをするとか考えていただきたいなと思います。



早朝健康診断結果報告



健康管理担当
野田 真一郎 君

先日は、朝早く7時からなのが7時くらいに終わる感じでした。皆様大変ご協力いただきました。ありがとうございます。

4月7日(金)に行いました早朝健康診断の結果報告をさせていただきます。今回は会員の方と御家族様で39名の方が受診されております。血圧・尿検査全てを含めまして、全く正常だった人、100点満点中の200点位の人がいました。池末晋介君です。血圧だけちょっと高くて、後は全てクリアだったのは乾君です。おめでとうございます。

この手の検診をする時に、全例で言うと2割はALLクリアなんですけど、我がクラブは39名中1名(2.6%)なので、もうちょっと健康に気を使って欲しいと思います。

お手元にA3サイズの用紙があると思うのですが、(P.1)表説明

「保健指導判定値」

ここの数字に達している方は、そろそろ自分の健康管理を気を付けて下さいね。と言う意識付けのスタートの意味があります。

「受診勧奨判定値」

この数値を超えている方は、直ちに疾患ではないのですがなるべく早く受診をするようにして下さい。

「推算GFR★」

腎臓の機能

「HDL コレステロール★」

善玉のコレステロール

「Fe★」

鉄

「血色素値★」

ヘモグロビン

この★印が付いているものは記載値より低い場合が問題ですよ。と言う事です。

それぞれの説明は、(P.2)をご覧ください。

(P.3)メタボリックシンドローム

今回は特定健診ではないのですが、特定健診は、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的に実施されます。

メタボリックシンドロームの疑いのある人は、生活習慣を見直すための「特定保健指導」の対象になりますが、それよりさらに数値が悪くなると「受診勧奨」と判定されます。このような人は、数値上ではすでに治療開始を考慮すべき状態。検査機関の医師の判断に応じて、さらに精密な検査をするために受診が勧められることがあります。

特に血圧は朝高いので、早朝健康診断の様な環境だと、歩いてきてすぐ測る、もしくはマスクをしていると血圧は上がりますので、1回だけ血圧が高いから、自分は高血圧だと思わないで下さい。1日に何回か測ってみて、常に高いとか、下が高い方が危険なので、そこを重点的に見ていただきたいなと思います。

また、軽度の場合は、まず「特定保健指導」を優先し、生活習慣の改善を図ることになります。薬物療法がすぐに必要になるとは限りませんが、生活習慣病を合併していないかなどを調べその上でそのリスク(危険因子)に応じた治療を行うこととなります。生活習慣の改善(禁煙、減量、食事、運動)からスタートします。タバコに関しては、皆さんもご存じだと思いますが、癌の原因の1/3がタバコなんです。タバコを止めると、癌の1/3の危険性が下がると言うことを良くご理解していただきたいと思います。

受診勧奨になった場合、まずはかかりつけ医に行ってください。血液検査をはじめ心電図や×線検査、心エコー検査、頸動脈エコー検査などを行うことがあります。

(P.4)どのような医療機関をかかりつけ医にしたらいのでしょうか。あなたの生活を把握してくれる医師がよろしいでしょう。それから、保健師や管理栄養士、健康運動療法士などと連携をとっている医療機関もお勧めです。

メタボリックシンドロームや生活習慣病の原因は、生活そのものにあるわけなので、まずはそこから改善してみたいかがでしょうか。

「腫瘍マーカー」

別の紙で検査報告書が入っていたと思うのですが、男性と女性で項目が違うのですが、一般的に言うと

「CEA」

胃がん・大腸ガンに代表される癌のマーカー

タバコを吸っている人は1.6倍になります。

「PSA」

前立腺ガンのマーカー (男性のみ)

“4”を越えると25%可能性があり、もっと高い二桁とかですと、精密検査が必要になります。

桐生西ロータリークラブ

「CA125」卵巣ガン（女性のみ）

卵巣ガンは症状が出た時には手遅れと言う事が多く、あえて検査項目に入れたんですけども、健康診断で唯一、卵巣ガンの陽性率としては80%くらいの確率で陽性になるので、極端に数値の高い人は、なんらかの検査をしていただきたいなと思います。子宮筋腫でも数値が高くなることがあるかなと思います。

お酒に関しては、 γ -GTPとかコレステロールとかが上がる原因になるのですが、日本医師会の推奨では、週に2回は休肝日(お酒を飲まない日)を作ってくださいと、数字が良くなると言われてます。

「 γ -GTP」は3週間前の数字が反映されますので、健康診断の3日間くらい禁酒しても意味がありませんので、諦めて下さい。

「HbA1c」は1ヶ月前の数値が反映されるので、数日前からやっても全く意味がありません。本気で数値を下げたい人は、1ヶ月前から禁酒するとかなり良くなるかと思えます。

皆様、来年は「ALL満点」の人がもう1人くらい出るように頑張ってください。ありがとうございました。

理事会報告 5月12日

1. 拠金未達成の会員へ、次例会より個別に声掛け、例会不参加の方にはメールにて連絡を開始する。
2. 新入会員 城越敦子君の会務分担は「クラブ運営委員会」配属とする。
3. 国際ロータリー第3770地区(フィリピン)とのグローバル補助金プロジェクトの担当者3名は、東郷、青山、今泉に決定。23日までに申請書を提出する。
4. 今泉副幹事より、マイロータリーの登録100%を達成したと連絡あり。

《次例会予告》
5月26日(金) 12:30点鐘
会場：美喜仁本店
山崎倫義ガバナー補佐 退任の挨拶

群馬県立大間々高等学校 『進路支援講話』

5月17日(水)午後1時35分より群馬県立大間々高等学校 体育館にて、3年生を対象にした『進路支援講話』が行われ、東郷会長、山形奉仕プロジェクト委員長、越塚拠金委員長で行って下さいました。

講師は、越塚会員と山形会員。委員長自らが引き受けて下さいました。お二人ともとても素晴らしいお話をありがとうございました。



(株)タイムプロデュース

元代表取締役 野村 滋
桐生市広沢町1-2538-1
TEL0277(52)8181

(株)車のせんいち

課長 坂口 純雄
伊勢崎市赤堀鹿島町899-1
TEL0270(75)3390