

桐生西ロータリークラブ会報



2024-2025年度 RI テーマ ステファニー A. アーチックRI会長
「THE MAGIC OF ROTARY ロータリーのマジック」



例会場・事務局 日本料理うおせん 桐生市広沢町1-2689
例会日時 毎週金曜日 12:30~13:30

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 山同輝和 公共イメージ委員長 小林 聡 会報・ロータリーの友担当 新島健介
幹事 早川勇一 公共イメージ委員 花房孝道、今泉攻一、栗原秀一(広報・CICO担当)

No. 2355

2025年5月23日発行

第2502例会 (2025.5.16) 報告

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 点 鐘 | 8. 幹事報告 |
| 2. 国歌斉唱 | 9. 乾 杯 |
| 3. ロータリーソング (奉仕の理想) | 10. 食 事 |
| 4. 来訪者紹介 | 11. 委員会報告 |
| 5. 米山奨学金贈呈 | 12. 早朝健康診断結果報告・説明 |
| 6. 出席100%・誕生祝・結婚祝 | 13. 点 鐘 |
| 7. 会長報告 | 14. ロータリーソング (それでこそロータリー) |

◆ビジター

米山記念奨学生

エスラム ガザレ 君

◆米山奨学金贈呈

米山記念奨学生

エスラム, ガザレ 君

出身国: イラン

期間: 2025年4月~2027年3月

学校: 群馬大学 博士課程 理工学

皆さんこんにちは。エスラム, ガザレと申します。イランから来ました。これまで3年間日本に住んでいます。今は群馬大学桐生キャンパスで博士課程の勉強をしています。最初は、マスタに参加するために日本に 来ました。2年間勉強して、もっと勉強や研究が好きになりました。もっと深く学びたいと思い、博士課程に進みました。研究テーマは植物の病気についてです。とても面白くて、食料や農業の未来に大切だと思っています。

日本を選んだ理由のひとつは、日本の科学技術が進んでいる事です。それに、日本の文化や言葉、食べ物が好きで、日本での生活が楽しいです。ロータリーの皆様、日本での勉強と生活を支えて下さって、本当にありがとうございます。これからも一生懸命頑張ります。本当にありがとうございました。

◆出席100%表彰



家住 慧路 君 (42年) 前原 榮一 君 (33年)
乾 和久 君 (17年) 早川 勇一 君 (12年)
野村 滋 君 (11年) 山形 剛 君 (8年)
城越 敦子 君 (2年) 津久井正義 君 (1年)

◆誕生祝い

塚本 貢 君

向田 靖 君 (欠席)

佐々木綾子 君 (欠席)



◆結婚祝い

新木 明夫 君 (欠席)

津久井正義 君

小林 恵司 君

中島俊太郎 君 (欠席)

鍋木 幸弘 君 (欠席)



◆会長報告

山同輝和会長

- 5月10日(土) 職業奉仕・国際奉仕・社会奉仕セミナーが行われ、山形会長エレクト、高森奉仕P委員長、早川幹事、RA3名と参加して参りました。
- 5月13日(火) マイトリー大間々南幼稚園に図書資金の贈呈に 高森奉仕P委員長、早川幹事と行ってまいりました。
- 5月15日(木) 大間々高校進路支援講話が行われ、栗原君と松島君が講師を務めて下さいました。
- 5月17日(土) 相生公民館にてRACでポッチャを行う予定です。河内副幹事が講師となり、青山直前会長、高森奉仕P委員長、乾RA担当が参加される予定です。
- 5月18日(日) 群馬音楽センターにて地区研修・協議会が開催されます。山形会長エレクト、青山直前会長、河内副幹事、高森君、東郷学君、小林聡君、大屋君が参加予定です。
- 5月20日(火) 栃尾RCとの合同例会です。当クラブから8名で参加して参ります。

7. 4月18日の例会にて消防意見発表をして頂きました、大間々新里分署の石原康平様が関東大会で最優秀を受賞、関東支部代表として5月30日に広島で開かれる「第48回全国消防職員意見発表会」に出場されるということです。

◆幹事報告

早川勇一幹事

◇例会変更のお知らせ

桐生RC 5/5 (休)
5/26 早朝例会 (点鐘7:00 鳳仙寺)
桐生赤城RC 5/13 例会場変更 (旬彩きむら)、
5/20 → 5/17 上田六文銭RC交流会
他2RCより

◇クラブ会報が到着しております

桐生RC 4/21
桐生南RC 4/2、4/6、4/16、4/23
桐生赤城RC 4/22

◇その他

- ・5月のロータリーレートは1ドル「142円」です。
- ・「ロータリーの友 5月号」が届いております。
- ・森ガバナース事務所より「ガバナー月信 5月(Vol.11)」が届いております。
- ・米山記念奨学会より「ハイライトよねやま(VOL.302)」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(Vol.839)」が届いております。
- ・わたらせ養護園より「とんがりやね (第191号)」が届いております。
- ・森ガバナース事務所より「ミャンマー大地震災害支援金」のお願いが届いておりますので、皆様よろしく願いいたします。
- ・例会終了後、定例理事会を開催いたします。

◆乾杯

出席100%表彰

前原 榮一 君



先程、出席100%をいただきました。私が入会したのが30歳で、当時は「最年少」でした。ちなみに、青山さんのおじい様(青山竹太郎さん)が最年長でした。高森さんが入会するまで最年少が約10年間続き、2002年に矢野ガバナーが排出された年に幹事を務めました。当時は行事が多かったので、桐生5RCの会長幹事と頻繁に会合を重ねて、それが未だに20年経ってもふた月に1回ず続いています。「23会(2002～2003年)」という名前由来月も清風園で115回目が行われます。それもロータリーの魅力の1つかなと思います。ロータリーは学ぶべき場でもありますし、友人を作る場でもあると思いますので、皆様も楽しんでいただけたらと思います。

クラブ・ラーニングファシリテーター (CLF) として、いごごちの良いクラブ作りを何かしたいなと思っていたのですが、山同年度もあとひと月という事になりましたので、今年は無理だろうと思います。幸い来年のCLFが家住さんだと言う事ですので安心しております。それでは、本日もお祝いをいただいた方、小林聡さんが表彰されたと言う事でおめでとうございます。またクラブのこれからの発展をご祈念いたしまして乾杯をしたいと思います。ご唱和下さい。乾杯！ 🍷

本日のメニュー

- ・海鮮丼
- ・旬野菜の煮物
- ・お吸い物
- ・デザート
(ティラミスケーキと果物)



◆委員会報告

●クラブ運営委員会

◇出席報告

城越敦子出席担当

会員総数 50名
出席率対象者 48名、対象出席者 39名
出席率 81.25%

●R財団・米山奨学委員会

◇ニコニコBOX 大屋昌太ニコニコBOX担当

野田先生 よろしくお願ひします

坪井君、越塚君、新島君、青山桃子君、大屋君
栗原さん・松島さん 大間々高校進路支援講話

お疲れ様でした 高森君
小林聡君 受賞おめでとうございます 江原君
抛金目標まで あと千円 小林恵司君
リサイクル募金で協力ありがとうございます 船戸君
5月20日～28日までクロアチアに行ってきます 野村君
運動と減塩、禁煙で健康にならしましょう！ 野田君

◇R財団

松島共由R財団担当

野田先生 よろしくお願ひします 山同会長
野田先生 本日はよろしくお願ひします 早川幹事
野田先生 よろしくお願ひします

坪井君、高森君、近藤君、越塚君、新島君、神山君
出席100%をいただいて 前原君
小林聡君 受賞おめでとうございます 江原君
そろそろ年度末なので 小林恵司君
高血圧、群馬県は断トツでワースト1です
運動と減塩をしましょう 野田君
プーチンよ 停戦協議に素直に応じろ 野村君
5月7日頃 携帯の万歩計で4年ほどで600万歩を
達成しました 船戸君
久しぶりの例会です 皆様に会えてウレシイです 堀江君

出席、誕生、結婚祝 おめでとうございます

小林美香君

◇米山奨学

青山桃子米山奨学担当

野田先生 よろしくお願ひします

坪井君、小林恵司君、越塚君、青山桃子君
会長・幹事
マイトリリー学園訪問ではお世話になりました 高森君
小林聡さん 表彰おめでとうございます

前原君、江原君
Welcome ガッちゃん 野村君
畑の水やり 一部はジョーロでやっているのです大変です
里芋、みょうがなどは農水を流しっぱなしです 船戸君
昨日、娘が18歳になりました おめでとう!!
父のつぶやき 新島君

◇募金・抛金についてお願い

堀江絹子R財団・米山奨学委員長

募金・抛金も共に順調に推移しておりますが、例会も残すところあと3回！

目標金額は決まっておりますので、全員が満額出来る様にご案内させていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

◆大間々高校 I A 部創立50周年 実行委員会よりお知らせ

坪井良行実行委員長

創立50周年の「記念誌」が完成いたしました。皆様のお手元に行っていると思います。これを持ちまして実行委員会の全ての役割が終了となりますのでご報告いたします。この実行委員会並びに、冊子作成にあたり、実行幹事の河内君にご尽力頂いたこともご報告申し上げます。ありがとうございました。



早朝健康診断結果報告・説明

健康管理担当

野田 真一郎 君



4月4日(金)の早朝健康診断の結果を全体的及び各論的なものと併せて報告したいと思います。

<健康判定基準表>

「BMI」(正常範囲 18.5~24.9)

非常に厳しく、正常範囲を0.1増えるだけで **要経過観察(異常)**となります。

「血圧」

年々基準が厳しくなっており、桐生市医師会の講演会では120未満を目標としましょう！とされておりまして。血圧が高いと、心筋梗塞や、脳梗塞をおこすと言われていて、その境目が **130**だと言われています。

全国で高血圧が原因で亡くなったと思われる方、10万人当たりの人数を調べたものが今年の2月に2024年度版が、総務省より発表されました。第3位 宮崎県(13.6人)、第2位 千葉県(16.0人)、**第1位 群馬県(21.1人)** 群馬県は高血圧で亡くなる方が**全国ワースト1**となっております。皆さまに自覚していただきたいなと思います。

高血圧の原因に1番考えられるのが『塩分』なんですけど、塩分(ナトリウム)を取るとのどが渇くのでお水を飲みますよね。そうすると血管に負担がかかって血圧が上がるんです。もう1つは、群馬県は車の普及率が全国1位くらいですので、近くの郵便局やコンビニへも車で行くので、運動不足が考えられるのかと思います。食べ物に関しては、うどんが多いので、美味しいと言っておつゆを丸呑みしちゃうと、塩分がかなり多いので注意していただければと思います。

<高血圧症の食事療法>

塩分を過剰に摂取することは血圧上昇の大きな原因となりますので、塩分制限が治療の基本となります。塩分摂取量は食事の内容や量に関係します。普段よく食べる食品や料理などの見直しをしてみましょう。また、適切なエネルギー摂取で肥満の改善や予防を心がけることも必要です。

▶塩分を控える

国民健康・栄養調査報告によると平均塩分摂取量は1日10.2gですが、厚生労働省推奨食塩摂取目標量として、1日男性8g、女性7g以下としています。

高血圧の場合は、1日6g未満を目標にします。塩分摂取量を少なくするためには、以下のことに注意して食事を摂りましょう。

*漬物・佃煮・干物・練り物製品・肉加工品(ハムやソーセージ)などは控えましょう。

*汁物や麺類は、1日1杯までとして、麺つゆは飲まないようにしましょう。

▶適切なエネルギー摂取量

*標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

▶ミネラルについて

カリウムはナトリウムを尿中に排出する動きがあり、新鮮な野菜、海藻、果物などに多く含まれていますので、十分に摂るようにしましょう。ただし、果物は果糖も多く含んでおり、食べ過ぎによって血糖や中性脂肪が上昇したり、肥満を招く可能性がありますので注意が必要です。主に野菜、海藻類で多くとることをお勧めします。

また、カルシウムやマグネシウムの適量摂取は降圧効果があると言われています。これらは、日本人の多くが不足しがちなミネラルですので、カルシウムは乳製品(動物性脂肪を制限するため低脂肪のものが望ましい)などで、マグネシウムは精白度の低い穀物(胚芽米や胚芽パンなど)を摂る習慣をつけ、不足を補いましょう。

▶外食・市販弁当・惣菜の注意点

外食や市販品は一般的に味付けが濃いので、できるだけ頻度を少なくするようにしましょう。料理を選ぶ際は、たれや下味の強い物、加工食品(練り製品・ハムやソーセージ)を利用した物などは避け、麺類は汁を飲まないようにしましょう。また、しょうゆやソースはかけずに小皿に取り、少量をつけて食べるようにしたり、減塩の調味料を利用することもお勧めです。付け合わせの漬物や佃煮は残すように心がけてください。家庭の味付けは常に薄味を心がけることが望まれます。

▶アルコールは節度ある適度な量を

過剰摂取が高血圧に影響を及ぼすものとして、塩分のほかにアルコールが挙げられます。習慣飲酒や過剰摂取を避けましょう。また、アルコールとともに食べるおつまみで、塩分が過剰になる上に、総エネルギーも過剰になり肥満を招く原因となります。

ビール 中びん 1本強 (500ml)	200kcal
清酒 1合 (180ml)	196kcal
ワイン グラス 2杯 (240ml)	175kcal
焼酎25度 1合 (150ml)	219kcal
ウイスキー・ブランデー ダブル (60ml)	142kcal

●脂質

「トリグリセライド」(中性脂肪)

高いと動脈硬化になる

「HDL コレステロール」善玉のコレステロール

低いと悪玉が増えてしまう

「HDL コレステロール」悪玉のコレステロール

多いと血液がドロドロに

●肝機能

「γ-GTP」肝機能のダメージを表す

3週間くらい禁酒すると下がります。逆に前の日に飲むと上がります。

●糖代謝

「HbA1c」1か月間の血液の中の糖の動きを示す

患者さんにイメージしやすいように言うのが、ご自身の数値に 31 を足し算してください。例えば 5 の人は 36 になりますよね。これを体温だと思ってください。36℃だったら正常。では、10 の人だったら、41℃となり重症ですよね。何か治療をしないといけませんよね。6 の人だったら、37℃。解熱剤を飲まないでおいでを冷やすとかしますよね。HbA1c が 6 くらいなら食事療法でもまだ行ける！と患者さんに理解していただいております。

今回 39 名の方が受信されまして、100%正常だった方は居なかったのですが、異常が1項目のみだった方が乾さんお一人でした(拍手)。次に2項目、堀江さんでした。後の方は3つ以上異常がありましたので、健康管理としては非常に心配しております。何かありましたら、僕でも東郷先生でも、ご近所の医療機関を受診されるのでもよろしいかなと思いますので、お気軽にお問い合わせください。



ラーメン1人前6~7g



おでん1人前4~5g



にぎり寿司1人前5~6g



天ぷら定食1人前4~5g

桐生西ロータリークラブ

第2503例会 (2025.5.20) 報告

栃尾RC 第2680回
桐生西RC 第2503回

合同例会

栃尾RC・桐生西RC 合同例会

進行 SAA 荻沢信栄君

～ 栃尾RC・桐生西RC 合同懇親会 ～

司会・進行 親睦委員長 稲田武君

1. 点 鐘
2. 国歌斉唱
3. ロータリーソング「奉仕の理想」
4. お客様紹介
5. 幹事報告 幹事 白倉龍典君
6. 委員会報告 ニコニコ情報
7. 点 鐘

1. 開会の言葉
2. 歓迎のご挨拶 栃尾RC 会長 薄田達哉君
3. ご挨拶 桐生西RC 会長 山同輝和君
4. 乾 杯 栃尾RC 幹事 白倉龍典君
5. 食事・歓談
6. 中 締 め 桐生西RC副幹事 河内良範君
7. 閉会の言葉 親睦委員長 稲田 武君

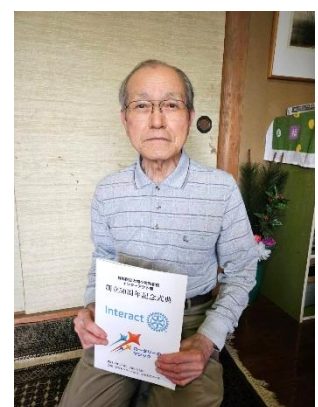
2025年5月20日(火) 割烹大覚(新潟県長岡市栃尾)にて、栃尾RC・桐生西RC合同例会が開催されました。今回は、栃尾RC様が幹事クラブを務めて下さり、栃尾RC 12名、桐生西RC 8名 合計20名で来年度の友好クラブ締結25周年に向けて親睦を深めて参りました。栃尾RC様、ありがとうございました。



2025年5月13日
マイトリー学園図書購入贈呈



2025年5月18日
クラブリーダーシップ・
ラーニングセミナー



2025年5月19日
金子福松名誉会員に
IA部創立50周年記念
誌を山同会長がお届
けしてくださいました



2025年5月15日 大間々高校キャリアセミナー

<< 次例会予告 >>

5月30日(金) 点鐘 12:30 光明寺
座禅例会