

よいことのために
手を取りあおう

2025-2026
No.1795
2025.7.10

会長：茂木清七 幹事：小澤博之
会員数：49(内3名特別会員) 会場出席：25 欠席：24
出席率：53.19% 前回出席率：72.92%
点鐘：茂木清七 会長 司会：小林若葉 SAA
ロータリーソング：奉仕の理想・沼田中央ロータリーの歌(ソングリーダー：植村 仁)
例会場：ホテルペラヴィータ 3F 12:30～

ロータリーを語ろう

来訪ロータリアン・お客様

国際ロータリー第2840地区第5分区
赤井幸夫ガバナー補佐(沼田中央RC)
沼田RC 塩浦敬之^{ひろのり}会長・小倉仁幹事
訪問看護ステーションまつかぜ
七五三木裕子様・小林真紀様

会長の時間

茂木清七 会長



皆さん、こんにちは。2025-26年度例会場での初めての例会になります。今年度は急遽ロータリーRI会長の交代があり、大変な船出となりましたが、無事にスタートができました。

国際ロータリー理事会が指定した7月の月間では、「母子の健康月間」となっています。世界では特に5歳未満の幼児及び妊婦の死亡率が非常に高いとの事です。より多くの母子に対する基本的な医療サービスの提供、保健従事者の研修などを目指しています、という事です。

本日7月10日は納豆の日です。な(7)とう(10)の語呂合わせから来ており、1981年に関西納豆工業組合が納豆の消費拡大を目的に制定されたそうです。皆さんは納豆というと先ずは水戸が思い浮かぶのではないのでしょうか。水戸市では市の条例で7月10日を納豆の日に制定した様です。納豆は外国の方々からは臭いがくさいとか、ねばねばし気持ち悪いとか言われていましたが、最近では健康志向の外国人も増えて人気があるそうです。今後は輸出も視野に入れているようです。納豆は納豆キナーゼという納豆の発酵過程で生まれる酵素で、血栓を分解・溶解する作用があるそうです。血栓を溶かすことで血流が良くなり血圧が高めの方の血圧も下げる効果があるそうです。

私の家では味噌加工をしています。1月～3月末までは味噌の仕込みの時期でもあり、味噌を仕込む日は納豆を食べないようにしています。納豆についている納豆菌は非常に繁殖力が強く、味噌に使用される菌が負けてしまい味噌の発酵を止めてしまうのです。

又、愛媛県産業技術研究所で開発された「えひめA1」は、納豆菌・乳酸菌・イースト菌を糖蜜で発酵培養したもので、愛媛県では公共浄化槽や農業集落排水などに使用して水質浄化に役立っているそうです。

本日7月10日にちなんで納豆のお話をさせて頂きました。以上で会長の時間とさせて頂きます。



幹事報告

小澤博之 幹事



- ①前回紹介した新入会員候補の推薦について、異議申し立てがございませんでしたので勧誘を進めます。
- ②竹中年度の地区バッジが届いていますので、お持ち帰り下さい。
- ③来週の例会は、クラブフォーラムで会長と各委員長の所信表明、その後各種表彰となります。

赤井幸夫ガバナー補佐よりご挨拶



本日のランチ



沼田RC塩浦敬之会長よりご挨拶



早朝4時から参加して、その後山頂のトマの耳、オキの耳と登頂してきました。素晴らしい天候の中、絶景を拝む事が出来、設営頂きました実行委員会の方々に感謝申し上げます。

連名（原澤ふじ子・金井利夫・宮田美行・高橋昭紀・植村仁・松井千恵子・島田崇弘・武井順一・戸谷直樹・齋藤豊・石坂一男・武井正男・吉住正史・小曾根一雄・富井潤・山田晃・小林若葉）

第5分区分赤井ガバナー補佐と沼田RC塩浦会長・小倉幹事のご来訪を記念して。1年間宜しくお願い致します！

スマイルBOX報告

原澤ふじ子 副委員長

赤井幸夫ガバナー補佐

第1回のガバナー補佐公式訪問です。1年間、ご迷惑をかけないように頑張ります。

沼田RC 塩浦 敬之会長

本日は小倉幹事と参加させて頂きました。宜しくお願い致します。

茂木 清七・小澤 博之

①本日は、第5分区分ガバナー補佐の赤井様、沼田RCの塩浦会長・小倉幹事が沼田中央RCへ表敬訪問して頂き感謝申し上げます。又、訪問看護ステーションまつかぜの七五三木裕子様・小林真紀様、卓話ありがとうございます。

②本日より例会場での例会となりました。1年間会員の皆様には大変お世話になりますが、宜しくお願い致します。

生方 彰

第2840地区赤井幸夫ガバナー補佐の第1回公式訪問を記念して。沼田RC会長 塩浦敬之様、幹事 小倉仁様の年度はじめのご来訪を記念して。沼田脳神経外科の七五三木裕子様、小林真紀様の卓話を記念して。ご来訪頂きました皆様方に感謝申し上げます。

北野 浩司郎

今日の卓話者 七五三木裕子様、小林真紀様、ようこそいらっしゃいました。今日のお話し楽しみにしています。

本山 佳宏

- ①第5分区分ガバナー補佐の赤井君、本日はご苦勞様です。
- ②沼田RCの塩浦会長・小倉幹事のご来訪を歓迎致します。
- ③訪問看護ステーションまつかぜの七五三木裕子様・小林真紀様、本日は宜しくお願いします。

山田 晃

日曜日の高崎ターミナルホテルでの会議・懇親会で湯澤晃ガバナーノミニ（前橋北RC）と高野副幹事（高崎北RC）をはじめ多くのロータリアンと親睦を深める事ができました。常時ロータリーバッジを付ける事によりロータリアンと認知され共通の話題ができ会話が弾みます。私も35年かかりましたがようやく沼田中央RCの山田と認知されたのかなと感じます。

金井 康二

- ①赤井幸夫ガバナー補佐、ご来訪ありがとうございます。
- ②沼田RCの塩浦敬之会長・小倉仁幹事、ようこそ我がクラブにお越し下さいました。ご指導を宜しくお願い致します。
- ③申し訳ありませんが、早退させて頂きます。

高橋 和朗

7月6日（日）谷川岳プロジェクト実行委員会（会長：永井郁会員）が開催した2025谷川岳山開きのイベントに

本日の卓話



卓話者の紹介 北野浩司郎会員



訪問看護ステーションまつかぜ
七五三木裕子様(管理者)・小林真紀様

『今日からできる脳卒中予防』

高血圧で引き起こされやすい病気に脳卒中があります。脳卒中は、脳の血管の病気です。血管が詰まると脳梗塞、血管が破れると脳出血やくも膜下出血となります。普段の生活を見直し、高血圧など原因となる病気をコントロールすることが、脳卒中予防の第一歩です。

血圧管理で大切なことは、朝と夜の2回血圧を測るようにして、血圧手帳などに記録しましょう。血圧手帳は医師に確認してもらい、処方された薬はしっかり飲みましょう。また塩分を減らし、バランスの良い食事を心掛けて、禁煙、節酒、適度な運動習慣も心掛けましょう。

