

2008～2009年度 国際ロータリーのテーマ  夢をかたちに RI会長 李 東建(韓国) 地区ガバナー 岩瀨 均(岩槻)	国際ロータリー第2770地区第10グループ <b>三郷中央ロータリークラブ</b> Rotary Club of Misato Chuo weekly letter 会長 大井巳喜彦 幹事 見付春雄	例会 10月14日(火) 第872回 例会場 KTTビル SAA 加藤地次・千代田幸久 ロータリー特別月間 <b>職業奉仕・米山月間</b>
	URL <a href="http://www.misatochuo-rc.com/">http://www.misatochuo-rc.com/</a> 携帯用 <a href="http://www.misatochuo-rc.com/i/">http://www.misatochuo-rc.com/i/</a> 発行 会報委員会 委員長 谷津茂男 副委員長 加藤英泉 委員 千代田幸久 事務局 海老原 美智子 TEL 048-953-7711 FAX 048-953-7070	

### 第872回例会次第

1. 開会 SAA 加藤地次会員
1. 点鐘 大井巳喜彦会長
1. ロータリーソング「我等の生業」斉唱

### 1. 会長挨拶 大井巳喜彦会長



本日は地区から、職業奉仕部会健康保持増進委員会 三國明様をお迎えして、健康卓話をお願いしております。後ほど、宜しくお願いいたします。

先日、三郷市の少年野球の閉会式に行っていました。三郷中央ロータリークラブ杯争奪戦ということで、優勝から4位までを表彰いたしました。75名の子供たちに一人一人メダルを授与し、堅い握手をしてきました。

本日は見付幹事が、仕事が忙しいということで、出席は微妙な状態です。

### 1. 幹事報告 谷津茂男副幹事 第871回幹事報告

#### 1. 三郷市内関係からの報告

- ① 水と緑の環境フェスタ実行委員会様より  
第2回「水と緑の環境フェスタ」実施についての御礼の受領
- ② 三郷市国際交流協会様より  
「外国籍市民による模擬議会」の開催について  
日時 10月26日(日) 9:00～12:00  
場所 三郷市議会場(市役所6階)
- ③ 花と緑の協議会様より  
「外かん三郷地区・花と緑の協議会(解散)について  
日時 10月30日(日) 19:00～  
場所 三郷市旧保険センター 2階 会議室



SAA 加藤地次・千代田幸久会員

#### 2. ガバナー事務所からの報告

- ① 『新会員の集い』のご案内(再度のお願い)  
日時 10月17日(金) 17時受付  
場所 ラフォーレ清水園(大宮)  
登録料 1人 5000円 申込み 10月9日迄
- ② 第100回 バーミンガム国際大会参加旅行のご案内(速報版)  
大会日程 2009年6月21日(日)～24日(水)
- ③ 地区役員候補者推薦のお願い
- ④ 米山奨学会より米山功労者感謝状の受領
- ⑤ ポリオ撲滅キャンペーンポスターの受領
- ⑥ 地区ロータリー情報委員会より『友』インターネット速報の受領
- ⑦ 物故会員 ご報告のお願い
- ⑧ 「ロータリーの友」についてのアンケート結果資料の受領
- ⑨ 「輝く女性の集い」ご参加の御礼について

#### 3. 我がクラブからの報告

第872回例会のお知らせ 日時 10月14日(火) 点鐘 18:30 会場 KTTレンタルホール

### 第872回幹事報告

#### 1. 三郷市内関係からの報告

- ① 第22回 三郷市民まつり実行委員会様より  
日時 11月3日(祝) 午前9時30分～午後4時  
場所 早稲田公園及び三郷市文化会館周辺  
内容 手作り神輿 本神輿の巡行 フリーマーケット 各種団体のイベント  
舞台演奏 舞踊 太鼓演奏 フッ素塗布 大道芸及びしないボランティア団体のイベント

② 外かん三郷地区「花と緑の協議会(解散)について」資料の受領

日時 10月30日(日) 19時～ 場所 三郷市旧保険センター 2階 会議室

2. ガバナー事務所からの報告

① 2009～10年度 ガバナーエレクト事務所開設のお知らせ

住所 〒362-0075 埼玉県上尾市柏座2-3-29 丸山ビル 3F  
TEL 048-775-9013 FAX 048-775-9014  
E-mail ri2770Ootsuka@tenor.con.ne.jp  
9:00～17:00 (土日祝日は休み)

ガバナーエレクト 大塚伸郎(上尾RC) 次期地区幹事 川島 紹祐(上尾RC) 次期地区会計 富永建 (上尾RC)  
事務局 西村寿美子 荒井智哉子 久井香代子

② 地区ロータリー情報委員会より『友』インターネット速報 No7号 の受領

③ インターアクト合同奉仕活動について

④ ポリオ撲滅運動ポケットテッシュ代金振込のお願い

⑤ 2008～09年度 第10グループ「ポリオ撲滅記念チャリティーゴルフ大会」のご案内

日時 12月1日(月) 各クラブ 6組 開催コース やさと国際ゴルフ倶楽部  
登録料 クラブ負担金 10,000円 個人登録料 6,000円

3. 他クラブ様からの報告

三郷ロータリークラブ様から週報の受領

4. 我がクラブからの報告

第873回例会のお知らせ 日時 10月21日(火) 点鐘 18:30 会場 KTTレンタホール

1. 委員会報告 社会奉仕委員会 原口健作委員長

先日行われました、桜小学校でのポリオ撲滅運動にキャップが多数寄せられ、150キロで6,000円になりました。ご協力ありがとうございました。

市民祭りの件ですが、例年通りバザーをおこないますので、献品をよろしくお願ひします。詳細については後日FAXさせていただきます。献品の回収については、各地区の担当者が車で回収させていただきます。中村会員のネギは当日会場に持って来てくれるそうです。それから皆さんで袋詰めをお願いします。バザー献品の値段付けは11月2日に、加藤地次会員の事務所にて行います。

1. 委員会報告 職業奉仕委員会 宮田 博委員長

12月1日に行われる地区の「ポリオ撲滅キャンペーンゴルフ」は、各クラブ6組、24名の参加者をお願いしたいとのことです。以前、会員だった方や、友人知人を誘ってくださいとの要望があります。



1. 健康卓話 職業奉仕部会健康保持増進委員会 三國明委員長



「生活習慣病について」

この度は卓話の機会を与您いただきありがとうございます。毎年当地区のロータリアンの20～30人のメンバーが健康上の理由から退会または休会の止む無き事態に至っております。これは毎年1クラブずつ消滅しているということと同じです。健康なくて何のロータリアンか、という訳です。今日はロータリアンやロータリーファミリーの健康に資するため生活習慣病についてお話しさせていただきます。

たいして昔ではありませんが成人病というものがありました。しかし高血圧とか高脂血症とかいうものは子供にもあるし、またこれらの病気は悪しき生活習慣から起こることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。2001年から政府により始められた健康日本21というプロジェクトがありますが、あまり成果が上がらず、むしろメタボリックシンドロームに焦点しぼる取り組みへと変化してきました。

昨年当委員会がおこなった健康に関するアンケートの結果を踏まえながらお話を進めます。いわゆるメタボについては皆さんもすでにご承知のことと思いますが、2770地区クラブのロータリアンの90%以上が正しく認識されていました。いわゆる肥満症に高血圧、糖尿病、高脂血症が合併している症候群で、動脈硬化に非常になりやすく、結局は心筋梗塞や脳梗塞によって寿命を縮めるというものです。これはすべて車社会と飽食という生活習慣に起因するもので高度文明病です。毎日適度な運動に心がけ、飽食を慎むことにより回避できるものです。

次に喫煙の問題ですが、アンケートのデータでは回答者の約25%が喫煙者でした。喫煙に関しては、健康増進法第二十五条というものに、不特定多数の集まる場所においては管理者は受動喫煙の防止に必要な措置を講じなければならないとあります。

たばこは何故いけないか？吸っている本人がいろいろながんになりやすいばかりでなく、周囲の人、特に妻や子供や孫に、そして周りの友人に受動喫煙を強いて健康被害を与えるからです。禁煙は何である？愛である。これは日本医師会の啓蒙パンフにある標語です。たばこには200～300種類にも上る発がん物質が含まれています。肺がんのみでなく咽頭喉頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がんなどあらゆるがんのもとになります。そのほかに動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などの原因になります。アンケートのデータには禁煙に踏み切ったロータリアンが何人もおりました。動機は健康のため、身近な人の発がん、孫や妻のため、医者からの忠告などです。喫煙は一種の病気であり、自分ではなかなか治せません。病気であるからには医者や薬の助けが必要です。今日では大変優れた薬があります。どうぞ勇気あるご決断を！

次に自殺とうつ病について触れます。1997年までは3万人以下だった年間の自殺者が1998年以降は常に3万人を超える事態に至っています。これは交通事故死の10倍にもなります。国も平成十八年六月自殺対策基本法、平成十九年六月自殺総合対策大綱を出し本格的に乗り出しました。西洋諸国よりは遅れておりますが、この自殺の原因はいろいろありますが、うつ病が大部分です。現代のうつ病は見るからに焦燥感に満ちた鬱っぽい表情をしていないことがあり、むしろ頭痛とか、肩こり、腰痛などの症状で内科、婦人科、脳外科、整形外科などを訪れるようです。ですから精神科以外の医師を訪れることが多いのです。原因はいろいろなストレスや過重労働が考えられます。このような人がある日突然自殺をはかるわけです。幸いにして一命を取り留めても適切なサポートや治療がなされないと未遂者は再度自殺を企図する可能性が高く、会社、家庭における有能で大切な人を失うことになるのです。ですからうつ病は医者の問題のみならず、家庭や会社の上司、同僚の問題でもあります。うつ病の典型的な症状は、一に抑うつ気分、二に自分のいつもの興味の対象に喜びを覚えなくなるということです。これを興味と喜びの喪失と言います。その他に先ほどのべた身体症状が出ます。場合によっては身体症状の方がむしろ目立つことがあります。また自殺に走る人はその前に必ず周囲の人にサインを出している、と言われております。そのサインに気付いてあげてください。話を聴いてあげるだけでいいのです。自殺を考えているのかい？と率直に聞いてあげてもいいのです。そのことによって自殺への抑止になるといわれています。うつ病は正しい治療を受ければおよそ三ヶ月で治ります。そしてその後も再発防止と経過観察のために時々通院を要します。しかし少し寛快してきた時に突然自殺することがあるので要注意です。うつ病患者への対応は精神科の医者だけではとても足りなく、一般開業医やかかりつけ医の参加も必要です。しかし何よりも必要なのは患者の周りの友人、家族、会社の上司、同僚のサポートです。つまり社会全体で取り組むべき問題なのです。皆様方の正しいご理解のもと一人でも有能で大切な人を失うことのないように心がけたいものです。ご静聴ありがとうございました。

### 「好ましい七つの生活習慣」

1. 喫煙をしない
2. 飲酒を適度にする
3. 定期的にかなり激しい運動をする
4. 適正体重を保つ
5. 七八時間の睡眠をとる
6. 毎日朝食をとる
7. 不必要な間食をしない

これらをすべて満たすと死亡率は半分になる



### 1. ニコニコBOX発表 SAA 千代田幸久委員長

今日青パトに乗りました。例会は、欠席ですがよろしくお願ひします。	金澤久雄
三國様ようこそ。卓話ありがとうございます。	谷津茂男
健康保持増進委員長 三國明様 ようこそ！卓話ありがとうございます。	浅賀紀一
三國明様 健康卓話ありがとうございました。	原口健作
三國明様 健康卓話ありがとうございました。急速に寒さが増してきました。健康に気をつけて頑張りましょう。	宮田 博
三國明様ようこそいらっしゃいました。日頃より健康には留意しておりますがなかなか実行できません。よろしくお願ひいたします。	加藤地次
三國様遠路はるばるお忙しい中、当クラブの健康卓話においていただきありがとうございます。地区では米山委員会で大変お世話になりました。本日は宜しくお願ひします。	田中欣一
今日は卓話にお招きいただきありがとうございます。よろしくお願ひいたします。	三國 明
三國地区委員長、雨の中卓話ありがとうございました。我々ロータリアンにとって健康が一番の財産です。皆さん健康に注意して活躍してください。	大井巳喜彦
その他ニコニコBOX協力者	
千代田幸久 岡田繁夫 西藤 新	
小計 18,000円	累計 332,000円

1. 出席報告 浅賀紀一会員



例会	日付	会員数	出席数	欠席数	免除	M U	出席率
第872回	10月14日	25名	12名	11名	2名	0名	52.17%
第871回	10月6日	25名	9名	14名	2名	8名	82.61%
第870回	9月30日	25名	13名	10名	2名	7名	86.96%

1. 点鐘 大井巳喜彦会長

