

# Rotary Club of Satte Chuo



2018-2019年度RIテーマ

## インスピレーションになろう BE THE INSPIRATION

会長 大橋 秀樹 事務所；埼玉県幸手市南2-6-20 G-Five内  
幹事 石橋 久充 〒340-0156 TEL & FAX 0480-44-0056  
例会日；毎週火曜日19：30～20：30 例会場；G-Five 1階会議室

国際ロータリー会長 第2770地区 ガバナー  
バリー・ラシン氏 中川 高志氏 (大宮RC)

2019年 5月14日 火曜日  
第965回例会 No.42

[開会]

[開会点鐘]

[ロータリーソング斉唱] 我らの生業

[四つのテスト唱和]

[ビジター紹介] 2019-20年度第7グループ

ガバナー補佐 八鍬伸一様  
グループ幹事 川田金蔵様  
I.M.実行委員長 黒須雅行様



日本保健医療大学ローターアクトクラブ

会長 関 将希君 松本みのりさん 仁科 葵さん



鈴木聖奈さん

金子瑞歩さん

櫻井里夏さん



[結婚月・誕生月のお祝い]

4月誕生月・・・芝田佳三会員



[会長挨拶] 大橋秀樹会長

一昨日、新木場にある第5福竜丸展示館に立ち寄りました。1954年3月1日

マーシャル諸島ビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験で、160km離れた海上でマグロの遠洋漁業をしていて被爆した漁船です。この水爆は広島原爆の1000倍の威力だったそうです。船員は帰国後放射能障害で亡くなり、当時は日本まで死の灰が降りお茶からも放射性物質が検出され、水揚げされたマグロはすべて放射能に汚染され廃棄されるという、福島原発と同じことが60年前に起こっていたのです。マーシャル諸島では67回の核実験が行われ島民も被爆し、いまだに住めない地域もあります。世界規模では戦後に2000回以上の核実験が行われ、私たちは生まれる前から放射能に汚染された環境に住み、そうしたものを食べさせられてきたのです。夢の島に廃棄されていた福竜丸は心ある人たちによって保存され誰でも見られるようになっていきました。1954年暮れにこの事件を題材に製作された「ゴジラ」が上映されました。



[幹事報告] 石橋久充幹事

・国際ロータリー第 2770 地区より  
2021-2022 年度ガバナー選出のお  
知らせが届きました。

5/7 の選出委員会でさいたま中央  
RC 松本輝夫 会員が選出されました。

・地区より 2018-2019 年度 全グループ会長・幹事会、地  
区チーム大打上げ大会のご案内が届いています。

6/24(月)17 時～パレスホテル大宮で開催されます。

・幸手市コミュニティづくり推進協議会から総会の案内  
が届きました。

・高木会員からクラブから助成している市内小中学校  
への KODOMO 新聞提供、さわやか野球教室のお礼と  
子ども大学開催の報告、読売新聞の号外が入ったクリ  
アファイルが各テーブルにありますのでご査収下さい。



[お客様ご挨拶]

2019-20 年度第 7 グループ

ガバナー補佐 八鍬伸一様(蓮田RC)

皆さん、こんばんは。例会の貴重な時  
間を拝借しましてご挨拶させていた

だきます。次年度のガバナー補佐を拝命いたしました八  
鍬でございます。苗字が珍しいとよく言われますが、生  
まれ育った山形県最上地方にはたくさんいらっしゃいま  
す。昨年の幸手中央さんの創立 20 周年式典に参加さ  
せていただきまして感動いたしました。皆さんの式典の  
手作り感と 20 年間の熱い思いが凝縮された式典だった  
と思います。

その時は私もロータリーに入って 20 年でしたのでロー  
タリー歴では同期だと思いました。私は 10 年目で会長  
をやらせていただきました。その時の幹事が黒須さんで  
す。今回は I.M. の実行委員長をお願いしています。皆さ  
んの協力を得ながら来年開催したいと思いますのでよ  
ろしくお願いします。また、川田さんは、ロータリーがと  
ても詳しい方でグループ幹事をお願いしています。今回  
は表敬訪問ということでお邪魔させていただきました。  
次年度の小林 操ガバナーは私と同じ職業で税理士を  
やっています。越谷北ロータリークラブ所属です。大変  
生真面目な方で、ロータリー一筋で取り組まれている方  
です。小林さんは 6 年間財団で一緒でした。財団畑が  
長い方で財団通と言えらと思います。次年度はこの 3



名が力を合わせて第 7 グループをぐいぐい引っ張って  
いくつもりです。どうか皆さんよろしくご協力をお願い致  
します。

第 7 グループグループ幹事

川田金蔵様(蓮田 RC)

皆さん、こんばんは。前回お邪魔したの  
は私が会長をやっているときでした。

こちらの建物に入って 2 階へと行きましたら部屋が真っ  
暗でびっくりして下へ降りてきました。それだけ年数が  
経ったのかなと思います。私は八鍬さんについて行くだ  
けですので、よろしくお願い致します。



第 7 グループ I.M. 実行委員長

黒須雅行様(蓮田 RC)

こんばんは。いつもお世話になってお  
ります。来年 2 月の I.M. の実行委員長

をやらせていただきます。今日は皆さんの顔を見に  
来ました。I.M. では協力していただければと思ってお  
りますので、よろしくお願い致します。



[本日の例会] 内部卓話

芝田佳三会員

テーマ・・・高血圧治療ガイド

「高血圧の治療方針」

皆さん、こんばんは。今日は、皆さんにお話する内  
容をいろいろと考えてきました。「長生きについて」「動  
脈硬化」「糖尿病」などについて話をします。

人生 100 年と言われていています。私も今年 71 歳になり  
ました。昔だとこの年では仕事などしていなかったです。  
「若さ」というのは外側の見た目ではなく、若さを決める  
のは動脈です。動脈の太さがその人の若さを表します。  
若さを保つために自分の血管をどのように守っていくか  
ということです。

最初に高血圧について話します。高血圧の方は全身  
の動脈に負担がかかります。血圧の目標値は、上が  
130 未満、下が 80 未満です。血圧の数値については日  
本が決めています。資料を持って来ていますので確認  
してください。血圧別に見た脳卒中発症率は血圧が高  
いと発症率が高くなっています。あくまで目標値ですが



覚えておいてください。塩分摂取量を減らすと血圧は下がります。減塩運動を国がやったところ、脳卒中で亡くなる方が減ったので平均寿命が延びました。現在、摂取量は8gという数値がありますが、医学的には5g以下にした方が良いことは確かです。ただし、味気なくて食事が摂れませんので、追加で醤油をかけない、汁物なるべく飲まないようにする等、自分で気をつけるしかありません。そういったことをやっておくと将来の自分の血管を守ることができます。タバコ・アルコール 3 合以下・肥満にならない等々ありますが、まずは塩分の摂取を控えることが大切です。

次はコレステロールについてですが、何故「コレステロールが高いといけないか」というのは、悪玉コレステロールが多くなればなるほど死亡の確率が高くなります。血清 LDL コレステロール値と虚血性心疾患死亡との関連については、基準値 80 以下にしていると再発の確率が非常に低くなります。その数値は薬を飲まないは無理です。四つ足の動物のお肉にはコレステロールが多く含まれています。魚の脂肪はコレステロールを下げる作用があります。魚と肉を食べる割合は、2:1 と覚えてください。免疫をつかさどるたんぱく質が動物のお肉にはありますので、全くとらないのも体によくありません。バランスよく食べるのが大切です。中性脂肪は悪玉コレステロールを作る働きを促進させているので150以下にしておくことも大事です。中性脂肪は女性に多く、これは甘いものを摂取する頻度が多いと数値が上がります。ただ、動脈硬化は女性より男性の方が10年ほど早く始まりますので、女性の方が長生きするのは当然といえます。

最後に「糖尿病」について話します。糖尿病は毎日の食生活から始まります。3 回食事をするのが大切です。糖尿病の方は血糖値が高いというのは当たり前の話です。ご飯を食べて 2 時間後の数値が非常に大切です。治療として有酸素運(歩く)が効果あります。食事を摂った後、1 時間から 2 時間後に運動をするのが良いとされています。特別な運動が必要ということではなく、筋肉を動かすことに意味があります。余った血糖は血管から筋肉に移動しますので、どこの筋肉でも動かせば大丈夫です。歩けば全身の筋肉を動かすので一番効率が良いのですが、足を動かせば大腿四頭筋が動くのでたくさんの筋肉を一度に動かすこととなります。15 分ほ

ど動くことで血糖が筋肉に入り込めますので有効です。食後の運動が効果大です。家の中で動くことでも大丈夫です。そして、必ず、3 食をきちんと食べることが重要です。日本人は膵臓から出るインシュリンの分泌量が欧米人の半分ほどしかないので、急激に上がった血糖値を急に下げることができませんので、きちんと 3 食摂ることが大切です。特にタバコを吸っている方は、いろいろな病気の元になるのでこの機会に辞めることをお勧めします。アルコールは週に 1 回休肝日を設けて、一日に 3 合以上飲まないように気をつけてください。いろんな話をしましたが、是非、自分の血管を守って健康で過ごしていただきたいと思います。有難うございました。



[日本保健医療大学ローターアクトクラブ報告]

会長 関 将希君

こんばんは。日本保健医療大学ローターアクトクラブ会長の関 将希です。よろしくお願ひ致します。本日は何点かのご報告とお願ひに参りました。まず、今年 1 年生でローターアクトクラブに入ったメンバーをご紹介します。金子瑞歩さん・仁科 葵さん・松本みのりさん・櫻井里夏さん・鈴木聖奈さんです。



この 5 名を含めてあと 5 名で 10 名の新入生が入会しましたので、全部で 16 名となりました。活動が少なかつたため、会員が減ってしまいました。そこで、私が個人的

にボランティア活動をしていた団体や施設にお願いして、年間行事予定を作りました。ロータリークラブの皆さんのお手伝いをお願いしなければならないことがあると思っておりますので、活動予定表をお配りさせていただきます。その他にロータリークラブさんの行事にも積極的に参加していき、より良い活動が出来るように考えております。直近の活動といたしましては、5/18(土)13:30~消防署の職員の方に来ていただいて普通救命講習を受講いたします。翌日 5/19(日)10:00~施設環境整備を行います。施設でのボランティアの場合は、ロータリークラブさんからのお手伝いは考えておりません。施設に確認しましたところ、参加・見学等は自由ですので、時間等都合のつく方がいらっしゃいましたらご参加いただければ自分たちもリラックスできる気がいたします。次回例会は、6/13(木)です。第1週目は試験と重なってしまいましたので2週目にずらしました。以上で、アクトの報告は終わりですが、1点だけお願いがあります。先週から春の交通安全運動を行っております。前の職場からも「安全運転」を厳しく言われておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

[出席報告]

	会員数	出席者数	MU	出席者数計	%
本日	26	12	4	16	61.54%
前回修正	26	14	3	17	65.38%
前々回修正	26	26	0	26	100.00%

[スマイルボックス報告]

●八鍬伸一様(蓮田RC)

今日は宜しくお願い致します。

●川田金蔵様(蓮田RC)

今日はお世話になります。

●黒須雅行様(蓮田RC)

今日は久しぶりの訪問です。よろしく申し上げます。

●印田博秀会員

八鍬様、川田様、黒須様、ようこそお越しくださいました。芝田さん、卓話ありがとうございます。

日本保健医療大学の皆さん、ようこそ！

●村上 覚様

八鍬さん、川田さん、黒須さん、ローターアクトの皆さん、ご来訪有難うございます。

●井上 亮会員

蓮田ロータリークラブの皆さん、ローターアクトの皆さん、多数ご参加いただき有難うございます。

●小林達郎会員

蓮田クラブの皆様、日本保健医療大学ローターアクトの皆様、ようこそ。

●池田岩夫会員

次年度ガバナー補佐八鍬さん、グループ幹事川田さん、黒須さん、ローターアクト関会長以下新入生の皆さん、ようこそ。

●大橋秀樹会員

蓮田 RC、ローターアクトの皆様、有難うございます。

●中田盛夫会員

八鍬さん、川田さん、黒須さん、本日はようこそ。塩分、気をつけましょう。

●石橋久充会員

八鍬さん、川田さん、黒須さん、ようこそ。日本保健医療大学 RAC の皆さん、ようこそ。芝田さん、卓話有難うございます。

本日の合計	¥14,000
本年の合計	¥499,500

[閉会点鐘]

例会の出席は、ロータリアンに課せられた最低の責任です。欠席の連絡は、必ずお願い致します。

クラブ事務所 TEL&Fax 0480-44-0056

公共イメージ委員会

村上 覚 佐野嘉彰