



2008~2009年度
国際ロータリーのテーマ
夢をかたちに
2008~2009年度
RI会長 李東建

Weekly Report

創立：1980年(昭和55年)1月10日
会長：松井 善則
幹事：田口 豊
クラブ委員長：平野 好道
例会日：毎週木曜日 PM12:30~
会場：ヒルトン名古屋
事務局：460-0008
名古屋市中区栄1丁目3-3
ヒルトン名古屋910号
TEL：052-211-3303
FAX：052-211-2623
MAIL：2760nagoya@mizuho-rc.jp
URL：http://www.mizuho-rc.jp/

第1373回例会

～ロータリーを考える月間～
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2008年7月17日(木) 晴 第3回

司会：田中政雄会場委員
斉唱：「それでこそロータリー」
ゲスト：武田薬品工業株式会社 打川智子さん
ビジター：名古屋南RC 近藤禎男さん

副会長挨拶

宇佐美貞夫副会長

今日7月17日は京都祇園祭のハイライト、山鉦巡行が京都中心街を壮大な行列をつくって開催されています。山鉦の数は32基で、そのうち29基は重要有形民俗文化財に指定されています。巡行は午前9時に四条烏丸から長刀鉦を先頭に、河原町通を北へ上り、御池通、道幅の狭い新町通で12時30分頃に終わります。豪快な辻廻しは、観客が全員で「よいしょー」と声を掛け見せ場をつくりまします。今ちょうど巡行も終わった頃で、暑い京都の街は「コンチキチン」という鐘の音で祭一色におおわれています。



祇園祭は京都の八坂神社のお祭り、上賀茂神社の葵祭、平安神宮の時代祭とともに京都三大祭りの一つです。平安前期869年当時流行った疫病を鎮めるために始められた「祇園御霊会」から始まったと言われています。山鉦をひく人数はそれぞれ40~50人の男子のみで、原則として成人している町内の人々がボランティアで参加します。辻廻しは前車輪の行く方向に割竹を敷き、滑りをよくするために水をかけ、音頭取りの掛け声に合わせて車方・引き手が一体となって方向転換をする壮大なものです。一度ロータリークラブで見学するスケジュールを組んでいただけるとおもしろいと思います。

幹事報告

田口 豊幹事

- ・本日7月17日(木)18時から「つたも」にて直前会長・幹事の慰労会を行います。出席者はお忘れのない様に願います。
- ・当年度(08年7月)からの事務局部屋代が前年比アップします。1日当り500円、年間18万円の値上がりです。
- ・次週7月24日(木)の例会はクラブフォーラム(決算・予算)です。できるだけ多くの方の出席をお願いします。
- ・次週7月24日(木)11時から4階「藤の間」にて第5回分区分大会実行委員会が開催されます。関係委員の方は出席をお願いします。
- ・次週7月24日(木)18時から「可ん寅」にて西本直前幹事の慰労会を行います。出席者はお忘れのない様に願います。
- ・松井会長は7月14日(月)に無事手術を終えられました。

出席報告

近藤茂弘出席委員

会員72名 出席49名 (出席計算人数54名)

出席率75.4%

7月10日は補填により95.2%

臨時例会変更のお知らせ

名古屋西		7/31(木)		8/14(木)※
名古屋南		7/30(水)※	8/6(水)	8/13(水)※
名古屋北	7/25(金)			8/15(金)※
名古屋東				8/11(月)※
名古屋守山	7/23(水)			8/13(水)※
名古屋みなと				8/15(金)※
名古屋中		7/28(月)		
名古屋和合				8/13(水)※
名古屋名東				8/12(火)※
名古屋名北	7/23(水)			8/13(水)※
名古屋千種				8/12(火)※
名古屋大須				8/14(木)※
名古屋栄	7/21(月)※			8/11(月)※
名古屋名南	7/22(火)※			8/12(火)※
名古屋名駅			8/6(水)	8/13(水)※
名古屋昭和	7/21(月)※		8/4(月)	8/11(月)※
名古屋丸の内				8/14(木)※
名古屋錦				8/12(火)※
名古屋東山				8/14(木)※
名古屋葵	7/24(木)※		8/7(木)※	8/14(木)※
あま	7/21(月)※			8/11(月)
名古屋空港	7/21(月)※	7/28(月)		8/11(月)※
名古屋清須		7/29(火)		8/12(火)※
尾張中央	7/23(水)			8/13(水)※
名古屋城北	7/22(火)	7/29(火)※		8/12(火)※

(注) ※は休会・その他の理由につきビジター受付はありません。

お知らせ

- ・2008年7月より「名古屋西南RC」が「名古屋丸の内RC」に名称変更しました。
- ・名古屋千種RCの例会場が「愛知厚生年金会館」から「名古屋東急ホテル」へ変更になりました。

ニコボックス

近藤茂弘ニコボックス委員

- ・暑い日が続きます。健康に気をつけてガンバリましょう。

泉 憲一さん

- ・一昨日ゴルフ例会では年間グランドスラム取切戦で優勝しました。年を取っても頑張れば出来るものだと自信が出来ました。9月の300回記念大会も優勝を狙って頑張ります。

野崎 洋二さん

- ・岡村さんが久しぶりニコの席にいらされましたので。

増田 盛英さん

- ・先週は欠席してすいませんでした。7/10に無事、元気な女の子が生まれました。

近藤 茂弘さん

- ・7月10日に社会奉仕合同委員会を開きました。大変有意義な会でした。その時の余りです。

社会奉仕合同委員会

- ・7月19日は誕生日です。物忘れが多く成りました。

渡辺喜代彦さん

- ・7月31日は81回目の誕生日です。 **鈴木 圓三さん**
- ・今日は家内の誕生日です。知り合って42年にもなります。私は我慢強い男です。 **松波 恒彦さん**
- ・7月15日、家内の誕生日でした。花を贈っていただきありがとうございました。 **吉木 洋二さん**
- ・7月16日は妻の誕生日でした。素敵なお花をありがとうございました。また先日のゴルフ例会に初めて参加させていただきました。皆様大変お世話になりました。 **大嶽 達郎さん**

病気の話① メタボリックシンドローム



近年、メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にするようになりました。最近糖尿病の人が非常に多く、予備軍も含めるとかなりの人数になると言われています。この病気は心筋梗塞や脳血管障害や透析など、非常に大金のかかる病気につながります。早いうちにそれらを発見・予防し、医療費を抑制したいという日本政府の考えから、メタボリック検診というものがスタートしました。

メタボリックシンドロームとは、肥満を基盤として、耐糖能異常、血圧上昇、脂質代謝異常が集積している症候群(病気のグループ)を言います。それらの一つ一つが重症でなくても集積することによって心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの合併症を引き起こす原因となります。お渡ししたパンフレットの5ページにあるメタボリックドミノという図が非常にわかりやすいので御覧下さい。現在では、失明や透析の原因のトップは糖尿病であると言われています。

しかし一口に肥満と言っても色々あり、全体に太っている人は内臓脂肪ではなく皮下脂肪によるものであることが多いのでそれほど心配いりません。逆に外から見ると太っているように見えず、お腹だけがぽこっと出ている人は要注意です。内臓脂肪があるとインスリンの抵抗があがり、糖尿病などの病気になるのです。

この4月からメタボリック検診がスタートしたのですが、診断基準が「ウエストは男性は85cm以上で女性は90cm以上」であったり、「血圧は下が85mmHg以上で上が130mmHg以上」であったりと非常に厳しいため、もしかすると基準値の見直しが行われるかもしれません。ウエストのサイズは測り方によって数字に誤差が出るなど非常に曖昧なものであるため、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出されるBMIという体格指数が肥満の基準として使われることもあります。BMIは25以上が「肥満」であるとされますが日本人は欧米人と違い肥満の人はそれほど多くありません。しかし日本人は欧米人と違い体質的にメタボリックシンドロームになりやすく、「小太り」程度でも注意が必要です。少しでも太ったと感じたら、生活習慣を見直しましょう。

予防としてはやはり運動と食事が重要です。しかし、急激な運動によって心筋梗塞を起こしたという例もありますので、半年くらいかけて徐々にダイエットしていくのが良いのではないのでしょうか。食事は規則正しく適量をバランス良く摂ることはもちろんですが、ほかに何か気になる点があれば管理栄養士さんに相談してみるのも良いかもしれません。

糖尿病の薬の中にインスリン抵抗性改善薬というものがあります。糖尿病での適用しかされておらず副作用も多少あるのですが、ちょっとでも可能性がある人は予防として飲むというのも一つの方法かと思います。

最後に、内臓脂肪は皮下脂肪とは違い、溜まりやすく減りやすい脂肪です。ウエストが1cm減れば1kg減ると言われています。色々な病気を予防するため、積極的に運動することを心がけましょう。

第1回分区運営委員会及び分区懇談会(決起大会)

7月10日(木)近藤雄亮西名古屋分区ガバナー補佐の主催により、第1回分区運営委員会及び分区懇談会(決起大会)が開催されました。17時からの第1回分区運営委員会では、次年度ガバナー補佐選出、ライラセミナー、GSEについて協議され、18時からの分区懇談会(決起大会)では、片山主水ガバナーをはじめ、各委員長の方々及び各クラブの会長、幹事をお迎えして一層の親睦を深めました。

第1回分区運営委員会



分区運営委員会(決起大会)



前会長・幹事慰労会

7月17日(木)18時より、前年度、名古屋瑞穂RC発展のため、多大なご貢献をされた岩本成郎直前会長・西本哲直前幹事の労をねぎらい、「つたも」にて慰労会が行われました。



委員会報告

クラブ広報委員会:平野好道委員長

新しい年度が始まって2週目で申し訳ございません。ウィークリーの作成が少し遅れました。HPにはもうアップしてありますが、印刷が間に合わなかったので次週に2週分お届けいたします。

ゴルフ同好会

先日総会が無事に終了致しました。資料が欠席の方のボックスに入っております。また、本年度は会員の野崎洋二さんが1年間に3回も優勝され、グランドマンズリーも取られました。

今週行事

7月24日(木)

第1回クラブフォーラム(決算・予算)

次週行事

7月31日(木)

親睦例会 18:00~20:00

場 所:名古屋モード学園スパイラルタワーズB1F
「中国料理 来来 煌星華」

次々週卓話

8月7日(木)

会員卓話:小串和夫さん

テ - マ:熱田神宮の話