



YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY

「ロータリー：変化をもたらす」 *Rotary: Making a Difference*

2017-18年度 RI会長／イアン H.S.ライズリー RI.D2590ガバナー／湯川 孝則 横浜旭RC会長／滝澤 亮

国際ロータリー第2590地区

横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NUTS1階／〒241-0821
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712
http://yokohamaasahirc.cho88.com
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 横浜市旭区二俣川1-45-30工藤ビル
(榎岡田屋3階会議室)

例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



旭区民まつりにて熊本みかん販売



熊本自転車支援



ガールスカウトとクリーン作戦

2017年12月6日 第2317回例会 VOL. 49 No. 22

■司会 SAA 五十嵐 正

■開会点鐘 副会長 佐藤 真吾

■斉唱 君が代、奉仕の理想

■出席報告

会員数	32名	本日の出席数	29名
本日の出席率	96.67%	修正出席率	100%

■本日の欠席者

滝澤

■他クラブ出席者

新川 尚 (横浜中 RC)

■ビジター

鶴岡 武様 (第5グループガバナー補佐)

■ゲスト

沈 佳穎様 (米山奨学生)

■12月誕生記念祝

後藤 英則会員 12.1

五十嵐 正会員 12.20

大川 伸一会員 12.12

関口 友宏会員 12.10

目黒 恵一会員 12.18

沈 佳穎様 (米山奨学生)

■地区大会表彰

○長寿表彰

太田 幸治会員

今野 丁三会員

○米山功労者第3回マルチプル表彰

齋藤 善孝会員



■会長報告

本日の例会は滝澤会長が入院療養中の為、副会長である佐藤真吾が会長代行を務めさせていただきます。よろしくお祈いします。

会長報告（代読）

本日は年次総会です。次年度の市川年度の理事を決める重要な総会ですので皆様のご協力をお願い致します。

又、先日皆様の奥様宛にクリスマスパーティーの案内状を送らせていただきました。何卒ご夫婦でよくご協議いただき1人でも多くのご出席を賜うようにお願い致します。次回はクリスマス例会です。会場が満員に埋まる事を願っております。

○地区関係

日時 12月17日(日)

第50回のインターアクト年次大会

場所 桐光学園にて開催されます。

宋さんよろしくお祈いします。

<年次総会議事録>

定款第8条第2節および細則第5条第1節の規定に基づき年次総会を開催させていただきます。細則第4条第1節および第4節の規定に基づき副会長である佐藤（真）が議長を務めさせていただきます。

出席報告/会員総数32名・出席者29名

会員総数の3分の1の定足数を満たしていますので、年次総会は成立しました。

○審議事項/次期役員と理事の選任の件

役員と理事候補者

市川 慎二（会長）

滝澤 亮（直前会長）

佐藤 真吾（会長エレクト）

田川 富男（副会長）

安藤 公一（幹事）

五十嵐 正（会計）

後藤 英則（会場監督）

大川 伸一

目黒 恵一

採決（挙手）の結果、出席会員の過半数の賛成があったものと認め、本議案は可決承認されました。以上よろしくお祈いします。

■幹事報告

1) 例会臨時変更のお知らせ

○横浜保土ヶ谷ロータリークラブ

日時 12月19日(火)点鐘 午後5時30分

夜間移動例会、

終了後クリスマス親睦会

場所 ロイヤルホールヨコハマ

横浜市中区山下町90 Tel 045-641-1122

日時 12月26日(火)休会

日時 1月2日(火)休会

2) 米山、財団寄付について

12/20の例会までに、年内の確定申告用の領収書が出ますの。

■会長幹事会報告

田川 富男

11月27日第3回会長幹事会が新横浜国際ホテルにて開催されました。滝澤会長と出席し、鶴岡ガバナー補佐の議事進行にて8議題を審議致しました。開催前に、久本地区インターアクト委員長より第50回インターアクト年次大会へのご参加、登録のお願いがありました。議題は地区大会、ポリオチャリティーディナーショー参加のお礼と大会時の子どもの絵掲示に感謝するとのことでした。

○第4第5グループのIM開催について

日時 3月3日 *横浜緑RC担当

場所 緑区民文化センターアートホール

(緑区長津田) 登録料 7,000円

○地区から植樹会への依頼

湯川ガバナーを中心に仙台市、岩沼市に5000本の植樹計画、一人2本1,500円の予算

○その他

- ・増強につきましては鶴岡ガバナー補佐より各クラブ順調に増強されているとのこと
- ・次年度のガバナー補佐に当クラブの増田嘉一郎会員が決定しました。

■ガバナー補佐 鶴岡 武様より御礼

皆様には大変お世話になりお礼申し上げます。会員増強でも32名と1名増、素晴らしいです。12月はどうでしょうか?先般のガバナー公式訪問と地区大会がお陰様で無事終わりました。特に地区大会では子どもの絵にご参加いただき有難うございました。前半も済み改めて皆様にお礼申し上げます。

後半ではRI会長イアン・ライズリーの主張に賛同、湯川ガバナー主導のもと、4月2日アースデーに、仙台市岩沼へ植樹会が実施されます。又、第3第4グループのIMが3月3日長津田で、横浜緑RC担当のもと実施されます。宜しくお祈い致します。

■社会奉仕委員会

恒例になりました岩沼ロータリークラブへクリスマス訪問を実施致します。

12月20日(水)21日(木)の2日間

皆様のご参加をお願い致します。

■チャリティーコンサート部会 福村 正

来年1月7日旭公会堂において第7回旭ロー

タリークラブチャリティーコンサートを開催致します。各会員におかれましては資金協賛のご協力をお願い申し上げます。



東日本震災復興支援
チャリティーコンサート

Asahi Charicon 7th

2018
1.7日
午後1時開演/旭公会堂/入場無料

▼出演者
横浜市立左近山中学校
県立二俣川看護福祉高等学校
県立保土ヶ谷高等学校
県立瀬谷高等学校
横浜華人高等学校
横浜旭ロータリークラブ

2015年国際ロータリー「意義ある業績」受賞

Rotary 主催/横浜旭ロータリークラブ 後援/横浜市旭区 協賛/横浜グリーンプロバスクラブ

■米山奨学生報告

12月3日(日)午後6時より横浜駅西口キャメロットジャパンにて米山奨学生・米山学友の忘年会が催され米山奨学金委員長二宮麻理子さんとカウンセラー後藤が参加してまいりました。奨学生の皆さんは和服姿で参列し一層華やかな忘年会になり、奨学生沈さんは和服姿で余興の歌を披露していました。

■ニコニコBOX (会員敬称略)

鶴岡 武様 (第5G ガバナー補佐・横浜緑 RC) / お陰様で今年度のガバナー補佐も前半が終了であります。大変お世話になりまして有難うございます。後半も宜しくお願い致します。
佐藤 真吾 / ①鶴岡ガバナー補佐ようこそお越し下さいました。②米山奨学生沈さんようこそ。③本日は年次総会です。皆様よろしくお願いいたします。12月は疾病予防と治療月間です。大川さん、卓話宜しく申し上げます。
田川 富男 / 滝澤会長が入院のため、佐藤副

後藤 英則



会長、ご苦勞様です。滝澤さんも無事退院されると思います。
後藤 英則・沈佳穎 (米山奨学生) / ①誕生日祝いを頂き、有難うございます。②大川さん、卓話楽し味です。
齋藤 善孝 / ①ガバナー補佐鶴岡様、ようこそ。②大川先生、本日の卓話、非常に興味があります。よろしく申し上げます。
目黒 恵一 / ①大川さん、先日はお世話になりました。本日の卓話宜しく申し上げます。②誕生日祝いをいただきまして感謝！
増田嘉一郎 / ①鶴岡ガバナー補佐、ようこそ。ご指導よろしく申し上げます。②大川さん、卓話楽しみです。
本山 雄三 / ①鶴岡ガバナー補佐様、ようこそお越し下さいました。②クリスマス移動例会は残念ながら欠席させていただきます。申し訳ありません。③大川さん、本日の卓話よろしく申し上げます。
新川 尚 / ①鶴岡ガバナー補佐ようこそ！②大川さん、卓話楽しみです。
吉原 則光 / 寒さも本格的になってきました。本日の卓話楽しみです。宜しく申し上げます。
五十嵐 正 / ①誕生日祝いを有難うございます。②大川さん、卓話よろしく申し上げます。
佐藤 利明 / 大川先生、先週のがんセンター重粒子線施設見学研修会では大変お世話になりました。又、本日の卓話宜しく申し上げます。
内田 敏 / 大川さん、本日の卓話楽しみにしています。先日の見学会、無断欠席して申し訳ありませんでした。
倉本 宏昭 / ガンの恐さは身にしみています。大川さん、本日の卓話楽しみにしています。
二宮麻理子 / 大川さん、本日の卓話宜しく申し上げます。
安藤 公一 / ①鶴岡ガバナー補佐ようこそお出で頂きました。②大川さん、卓話宜しく申し上げます。先週のがんセンター見学会ではお世話になり有難うございました。勉強になりました。
岡田 清七 / 大川会員の卓話、がん予防について参考にさせていただきます。
宋 謹衣 / 最近、お歳暮や年賀状、クリスマスの準備など忙しく賑やかで楽しかったです。空気がかんそうしているので、皆様には手洗いやうがい風邪の予防もお忘れなく！
須藤 亘 / 先日の夜間例会、お疲れ様でした。がんセンターの見学もとても勉強になりました。その後の懇親会も皆様とお酒を頂け

て楽しかったです。今後とも宜しくお願ひします。大川様の卓話、楽しみにしています。
北澤 正浩／大川さん、卓話宜しくお願ひ致します。

太田 幸治／①妻の誕生日に生花有難うございました。②横綱白鵬の40回目の優勝を祝してスマイルに協力します。なお、大相撲カレンダーは今年最終回の例会にお渡し致します。

関口 友宏／①誕生祝いを頂きありがとうございます。間もなく80歳、傘寿を迎えます。気は若いつもりですが、これからは老害を撒かぬよう注意します。②大川さん、がんセンター見学会では大変お世話になりました。

太田 勝典／大川先生、先日のがんセンター見学、勉強になりました。

市川 慎二／①ガバナー補佐鶴岡様、昨日は大変お世話になりました。②大川さん、卓話楽しみです。③沈さんのスマイルリポート楽しいです。

大川 伸一／①誕生祝いをありがとうございました。②本日の卓話の時間は皆様の睡眠のサポートになる様、頑張ります。

今野 丁三／長寿会員。長寿と生まれて初めて言われました。何と申しましょうか?...大変ありがとうございます。

■疾病予防と治療月間 大川 伸一



○主な疾病

- 日本の3大死因：
長らく、がん、心疾患、脳血管疾患であったが最近では肺炎が第3位
- がん：男性は3人に1人
女性では4人に1人が死因
- 心疾患の危険因子：
喫煙 高脂血症 高血圧 糖尿病
運動不足 肥満
- 脳血管疾患の危険因子：
高血圧 高脂血症 糖尿病 不整脈
肥満 喫煙 過度の飲酒 血管奇形
- 肺炎：年齢的变化（特に気管支）

免疫力の低下

豆知識① 世界の死因

虚血性心疾患 脳血管疾患
肺炎 慢性閉塞性肺疾患
下痢性疾患 HIV(エイズ)
肺がん 糖尿病 交通事故
早産合併症など

豆知識② 所得と疾病の関係

高所得国：虚血性心疾患 脳血管疾患 がん
中所得国：感染症（結核/エイズ）、
不慮の事故

低所得国：感染症（肺炎、マラリア、結核）

豆知識③ 世界の全死亡の1/3は15歳未満

○予防と治療

- 各疾病の危険因子への対策が重要
- 禁煙：喫煙は発がん作用 血管の攣縮
- 運動：血圧、高脂血症の改善
精神の切り替え
- 血圧：運動と関連あり 朝の血圧が大事
- 体重管理
- 栄養：食事時間バランス
- 新かながわ健康づくり10か条（次頁参照）
- がん：治療法はステージ
（診断時の進行度合い）により異なる
根治か延命か緩和のみか
根治のために重要なのは早期発見：
大腸 胃 前立腺 乳房 子宮 肺
早期発見が難しいもの：膵、胆道、その他
- 虚血性心疾患：生活習慣病
食生活 ライフスタイルが大きく影響する
症状有り：積極的な検査・診断
侵襲の少ない治療法の発達：
カテーテル治療など

• 脳血管疾患

年齢に関連
性別：脳梗塞は男性に多く、
くも膜下出血は女性に多い
家族歴
薬物療法の発達：

発症後から治療開始の時間勝負
カテーテル治療 手術

• 肺炎

口腔内の環境維持：歯磨き 歯科定期受診
予防接種：肺炎ワクチン
禁煙：喫煙は免疫力を低下させる

■次週の卓話 12/20(水) 職業卓話

「ペットと私のかかわり」

太田 勝典 会員

週報担当 本山 雄三

新 かながわ健康づくり10か条

健康は一日にしてならず

健康づくりは、一人ひとりが自分の生活を意識することから始まります。
まず一つから始めてみましょう！

1 適正体重をキープしよう

- 自分の適正体重を知ろう
 - 1ヶ月に1回は体重を計ろう
- BMI(Body Mass Index)の簡易早見表



身長 (c m)	やせ (BMI18.5未満)		ふつう (BMI18.5以上BMI25未満)		肥満 (BMI25以上)	
	kg未満	kg未満	kg以上	kg未満	kg以上	kg以上
180 cm	59.9		59.9		81.0	81.0
175 cm	56.7		56.7		76.6	76.6
170 cm	53.5		53.5		72.3	72.3
165 cm	50.4		50.4		68.1	68.1
160 cm	47.4	kg未満	47.4	kg以上	64.0	kg未満
155 cm	44.4		44.4		60.1	60.1
150 cm	41.6		41.6		56.3	56.3
145 cm	38.9		38.9		52.6	52.6
140 cm	36.3		36.3		49.0	49.0

※BMI=体重[kg]/(身長[m])²で算定し、もっとも病気になりにくいのはBMI=22 と言われています。

2 おいしく、楽しく、きちんと食べよう

- <1日の中で…>
- 3食食べて、生活リズムを整えよう
 - 揚げ物など油の多いものは控えめに
 - 味の濃いもの(塩分)は控えめに
 - 牛乳・乳製品を毎日食べよう
 - 果物を毎日食べよう
 - 家族や仲間と一緒に楽しく食べよう



- <1食の中で…>
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
 - ・主食(ごはんやパン等)を必ず
 - ・主菜(肉や魚等のおかず)を1皿
 - ・副菜(野菜のおかず)は1~2皿



3 体を動かそう

- 一日に歩く時間を10分増やそう
(今の生活に1,000歩増加)
- 階段を利用する、掃除など生活の中で体を動かそう



4 ぐっすり眠って、休養を取ろう

- 朝起きた時にすっきり目覚められることを、睡眠の目安にしよう
- 十分な睡眠をとるために、日ごろの生活環境を整えよう



5 ストレスをためないようにしよう

- ストレス解消法をたくさん持とう 例)運動、睡眠など
- その日のストレスはその日のうちに解消しよう
- 生活リズムを整えよう。仕事と休養のバランスをよく

6 たばこを吸わない・やめよう

- 禁煙したいと思った時がチャンス。禁煙にチャレンジしよう
- 未成年者はたばこを吸わない
- 妊婦の喫煙は赤ちゃんにも影響するので、たばこを吸わない、やめよう
- 周囲へたばこの煙を吸わせない

7 お酒は自分にあつた量を。飲みすぎに注意

- お酒はほどほど(適量)に。多量飲酒を控えよう 1日純アルコール量が男性40g、女性20g以上は病気のリスクを高めます
- 未成年者はお酒を飲まない
- 赤ちゃんができれば、赤ちゃんの健康のため、お酒はがまん

お酒の純アルコールの換算目安 (適度な飲酒の目安)

種別	ビール (中瓶1本・500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎 (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
					
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

8 いつまでもおいしく食べるための歯と口腔づくり

- 健口(けんこう)体操で口腔機能の維持・向上
- かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診
- なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも
- 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック
- 忘れずにしよう、歯みがきと歯間の清掃



9 若い時から健康や生活習慣をチェックしよう

- 30歳代からメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するため、年1回は食生活・運動・生活習慣を見直そう
- 職場健診、特定健診、がん検診、人間ドックなど、計画的に健診(検診)を受けよう
- 健診(検診)後の精密検査が必要な場合は、必ず受診しよう
- 家族や仲間を誘って受診しよう

10 健康づくりのコツは仲間づくり

- 応援や励ましてくれる人、一緒に取り組む人を見つけよう



<問合せ先> 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 Tel.045(210)1111(代) H25.4