



2013~2014年度 国際ロータリー会長 ロン D. バートン  
創立 1970年 9月 26日 例会日 毎週金曜日 12:30

# 摂津ロータリークラブ週報

SETTSU ROTARY CLUB

Club Weekly Bulletin

第2660地区

ガバナー 福家 宏

- ・事務局 〒566-0001 摂津市千里丘7丁目9-31 コカ・コーラウエスト(株)千里丘オフィス6F TEL06 (6330) 2267 (事務局直通)  
http://www.settsu-rc.gr.jp E-mail:info@settsu-rc.gr.jp
- ・例会場 〒565-0826 吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク TEL06 (6878) 5151
- ・役員 会長 飯室 正樹 副会長 佐藤 剛司 幹事 北畑 瑞穂

## 会長の時間

12月6日

飯室 会長

本日の例会第 2099 回 12月 13 日

- ◇ソング「4つのテスト」
- ◇卓話「米山記念奨学事業のいま」  
横田会員

## 今週の動き

次週例会予定 12月 20 日

- ◇年次総会  
飯室会長・北畑幹事

例会日の出席

会員数	出席免除数
37名	7名

12月6日

出席数	出席率
25名	75.76%

前々回の修正

欠席数	内 MU数
11名	6名

11月22日

修正出席率
84.85%

## 健康カプセル

9月22日 毎日テレビ 日曜 朝7時~7時30分

三宅裕司 渡辺満里奈

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科准教授  
医学博士 西村理明 医師

「かくれ糖尿病」

「血糖値」とは血液に含まれるブドウ糖の量を表す数値、通常ブドウ糖は細胞のエネルギー源として消費されるが、生活習慣等でブドウ糖をエネルギー源として、十分に消費出来なくなり血液中に増えてしまった状態が、II型糖尿病。I型糖尿病はウイルスが膵臓を犯しインスリンが出なくなり血糖値が上がる病気。

今回はII型糖尿病に就いて、空腹時血糖値が110 mg/dl以下、ヘモグロビンA1C 6.0以下が正常値で126 mg/dl以下、Ha1C 6.5以下が境界型でそれ以上は「糖尿病」です。通常健康な人はどんな食事をしていても血糖値は140 mg/dlを超えない、でも膵臓が疲れていると血糖値を下げる働きが弱くなり、それ以上に跳ね上がる。いくら空腹時が正常値でも、食後すぐには上がり過ぎるのが「かくれ糖尿病」です。先生によると食事は毎食バランスを取るの大切、野菜もまとめて摂るのではなく、毎食摂るのが理想的。又よく噛んで食べていない、早食いや、毎日の飲酒が膵臓に負担をかけ「かくれ糖尿病」に継がる可能性の有る習慣です。週末3時間のウォーキングでも運動は貯金が出来ない。週一回長時間の運動をするよりも、20分の運動を週3回以上すると効果的、週1回だとかえって体を傷めるだけで血糖値改善に効果がないと云うデータがいっぱい出ている。

## 四つのテスト

- ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか

## 幹事報告

### 北畑幹事

1. 本日、例会後 理事会を開催致します。(例会場にて)
2. 忘年会会費の封筒をメールボックスにお入れしていますので、よろしくお願い致します。  
出欠未定の方もお入れしていますので、必要のない場合は事務局にお返してください。  
又欠席とお聞きしている方には入れておりませんので、必要な場合は改めて事務局までお知らせ下さい。
3. 次週、例会後 親睦委員会を開催致します。

## 本日のゲスト

陸上自衛隊 中部方面総監部  
広報室長 2等陸佐 野々上美智明 氏

## 理事会報告

1. クラブ災害復興支援基金の件 保留
2. 職業奉仕委員会「優良事業所見学実施」の件  
平成26年2月14日14時～16時  
株式会社ダイキンサンライズ摂津に訪問することで承認
3. 吉岡会員 出席免除申請の件 承認
4. 摂津ライオンズクラブ「新年例会・祝賀会」の件  
3万円を持参することを承認
5. 茨木東ロータリークラブ「記念式典・祝賀会」の件  
3万円を持参することを承認
6. 事務局忘年会参加の件  
費用は親睦委員会予算から拠出することで承認
7. ローテックスクリスマス会 会費の件  
横田会員が会長代理で出席、会費は新世代委員会予算から拠出することで承認
8. 事務局への業務依頼の件  
幹事を通して依頼することを再度徹底すべき

## 委員会報告その他

### § 親睦委員会

秋山 委員長

#### 【忘年会のご案内】

日程：2013年12月12日（木）18：30～  
場所：日本料理「河久」

#### 【新年会のご案内】

日程：2014年1月10日（金）  
例会）18：00～18：30  
家族親睦会）18：30～20：30  
場所：ホテル阪急エキスポパーク 2F  
「月光」の間

多くの出席をお願いします。

### § ゴルフ同好会

秋山 委員長

#### 【摂津RCゴルフ同好会50回記念

#### ゴルフコンペのご案内】

日時：2014年1月19日（日）9：10～  
場所：茨木国際ゴルフ倶楽部  
会費：5,000円  
コンペ参加費・懇親会費

多くの出席をお願いします。

### § その他

稲垣 会員

西本会員の病状を報告致します。  
今年6月に入院し半年が経ちました。  
現在、ご自分で食事をとれるようになりました。  
順調に回復しております。

光田 会員

西本会員より皇室カレンダーを預かっています。  
皆様にとのことです。

## § 選考委員会

樋上 委員長

11月29日本年度の選考委員会が6名の委員が出席して全員の賛同をへて次のように決定致しました。

### <次年度理事候補>

飯室 正樹 会員  
辻井 正房 会員  
吉岡 二三男 会員  
宮野 恵子 会員  
東谷 弥八郎 会員

### <次次年度会長候補>

尾崎 公宏 会員

## 今月のお祝い

誕生日 前田会員 西田会員 横田会員  
夫人誕生日 神田会員 中尾会員 西本会員  
下村会員  
結婚記念日 秋山会員 飯室会員 中川会員  
西本会員 吉岡会員



## 卓話「統合運用における陸上自衛隊」

中部方面総監部広報室長

2等陸佐 野々上美智明

担当：辻井会員

### 1 はじめに

本日は、統合運用における陸上自衛隊についてお話をさせていただきます。

この機会を通じ、皆様の陸上自衛隊に対する理解をより一層深めていただける一助 となれば幸いです。

### 2 情勢認識

- 中国は、尖閣諸島周辺で海警の領海侵犯や空軍の領空侵犯が報道されていますが、国防費は約24年間で30倍に膨れ上がっており、海軍、空軍のみならず、戦車や水陸両用戦闘車等も含み近代化を推進しています。
- 北朝鮮は、昨年12月のミサイル発射成功、数次の核実験を含み、極めて挑発的な「瀬戸際外交」を継続しており、その危うさは皆様ご存知のとおりです。
- ロシアは、報道ではあまり伝えられておりませんが、軍の近代化を進めており、戦略爆撃機が日本を一周したり、海軍が強襲揚陸艦を極東に配備する等、決して忘れてはならない存在であることには変わりありません。
- 米国は、財政上の課題を抱えており、国防費の削減を図っていますが、相対的にアジア太平洋地域を重視しての戦力の整理「リバランス」を進めています。

### 3 統合運用の概要

- 2006年4月に自衛隊は統合運用に移行し、従来は陸上・海上・航空の各幕僚長が各自衛隊の運用に関しそれぞれ防衛大臣（当時は長官）を補佐していましたが、統合幕僚長が一元的に防衛大臣を補佐する体制になりました。
- 統合運用による統合任務部隊での任務実施の実例は、東日本大震災における「統合任務 東北」、現在も派遣されている「フィリピン国際緊急援助統合任務部隊」があります。

4 統合運用における陸上自衛隊（DVD映像）

- 島嶼部に対する攻撃への対応
- 弾道ミサイルへの対応
- ゲリラや特殊部隊による攻撃への対応
- 本格的な侵略事態への備え

5 日米共同訓練の紹介

- 平成25年10月に滋賀県は饗庭野演習場で行われた米国海兵隊との実動訓練について紹介します。
- 先ほどのビデオにもありましたように、我が国への侵略事態においては、日米同盟に基づき米軍との共同作戦が必要になり、そのための訓練を行うことは非常に重要なことです。
- 今回はヘリボン訓練においてMV-22（オスプレイ）を使用しましたが、雨天強風の中でも安定した飛行・着陸性能を発揮していました。



ニコニコ箱

飯室会長：皇室カレンダーをいただいて。

北畑会員：西本会員にカレンダーをいただいて。

稲垣会員：例会を欠席して。

辻井会員：本日は陸上自衛隊 中部方面総監督部  
野々上広報室長に卓話をいただきありがとうございます。

望田会員：皇室カレンダーをいただいて。

和泉会員：野々上広報室長をお迎えして。

東谷会員：ちょっと良い事があまして。

佐藤会員：西本会員にカレンダーをいただいて。  
毎年、母が楽しみにしております。ありがとうございます。

ニコニコ累計 512,915円

運営委員会会報担当

枠内は今回担当者

西田会員

青木会員

安藤会員

國澤会員

益田会員

宮田会員