



2013~2014年度 国際ロータリー会長 ロン D. パートン
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13日

飯室 会長

本日の例会第 2100回 12月20日

- ◇ソング「我等の生業」
- ◇年次総会
飯室会長・北畑幹事

今週の動き

- ◇12/21(土) 茨木西 RC 創立 20th 式典
於: ホテル阪急エキスポパーク
飯室会長・北畑幹事
- ◇12/27(金) 1/3(金) 休会
- ◇12/27(金) ~1/5(日) 事務局休業

次週例会予定 1月 10日

- ◇新年例会 18:00~
- ◇家族親睦会 18:30~
於: ホテル阪急エキスポパーク
「月光」

例会日の出席	会員数	出席免除数
	37名	8名
12月13日	出席数	出席率
	27名	81.82%
前々々の修正	欠席数	内 MU数
	14名	8名
11月29日	修正出席率	
	82.35%	

健康カプセル

9月22日 三宅裕司 渡辺満里奈
東京慈恵会医科大学 医学博士 西村理明 医師

続「かくれ糖尿病」 12月6日の続き

糖尿病の患者数(予備軍含む)2210万人 推定
「かくれ糖尿病の人は食後だけ血糖値が上がる」
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血糖値が170 mg/dlにも上がる。
かくれ糖尿病が判明したAは一日3000 kcal摂取、その割に野菜が少ない、夜は晩酌でカロリーオーバー、一日を通じて「食べ過ぎ」に先生によると食事は毎食バランスをとるのが大切、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。
週末に3時間のウォーキングでも、運動は貯金が出来ない。週1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無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

かくれ糖尿病セルフチェック

1. 40歳以上で有る
2. 健診でメタボだと言われた
3. 20歳の時から10kg以上太った

このチェック2つ以上に当てはまると危険

1. 40歳を越えると膵臓の機能が歳と共に落ちてくる
2. 血圧・中性脂肪などが高いとインスリンの働きが悪くなる、そうした状態が続くとやがて糖尿病に成り易い
3. 基本的に膵臓は20歳の体重に見合った位までしか成長しない。同じ80kgの人でも20歳の時から80kgの人なら良いが20歳の体重より太った分だけ膵臓の負担が大きく破綻してしまつて糖尿病に成る恐れが有る

幹事報告

西田会員

1. 本日、例会終了後に親睦委員会を開催致します。
(例会場にて)
2. 先週に引き続き「フィリピン台風30号被災者支援金」の募金箱を回します。ご理解・ご協力
よろしくお願い致します。
3. 次週 12/20 の例会において年次総会を開催致しますので、よろしく
お願い致します。
4. 新年例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。
ご欠席の場合はそのまま事務局にお返しく
ださい。金額はご参加人数によります
ので、お手数ですが、封筒に金額を
ご記入の上、事務局までお渡
しください。
会員：10,000円 ご家族：お1人 5,000円

本日のゲスト

米山奨学生 チャン・フォン・ダン氏

ご報告

米山奨学生のチャン・フォン・ダンさんより近況報告がありました。

「久しぶりに来られて楽しいと思います。学校の方は論文を毎日遅くまで頑張っています。生活の方は順調です。」



委員会報告その他

和泉 会員

摂津のひびき苑（知的障害者施設）にて摂津が
まで、馬のおきものを作っています。
これら制作したものを協力してほしいとの
ことでしたので、お納めください。

卓話「米山記念奨学事業のいま」

横田 会員

「米山記念奨学事業のいま」というDVDを見てもらいました。やはり最後は寄付のお願いとなっています。この米山記念奨学会への寄付に対しては表彰制度があります。特別寄付の累計額が3万円で準功労者、10万円で功労者となります。功労者になると表彰品として感謝状が贈られ、さらに20万円～90万円でマルチプル功労者として10万円ごとに感謝状が贈られます。そして100万円でメジャードナーとなり、感謝状とピンバッジが贈られます。当クラブでは、準功労者が11名、功労者が24名で、その中にマルチプル功労者として6回の方が2名、7回の方が1名、そしてメジャードナーが1名おられます。会員37名中35名が功労者か準功労者で、中には多額の寄付をしている方もおられるというバランスの取れた理想的な寄付ができていると思います。

また、当クラブでお世話をした米山奨学生は現在のフォン君で16人目、2006年からは8年間連続してお世話をすることになります。寄付の点でも、奨学生を世話しているという点でも、摂津ロータリークラブは米山記念奨学会に良く貢献しているクラブだと思います。

話は変わりますが、毎年発行される「クラブ概況報告書」、今から6年前まではもう少し詳しい内容のもので、会員に関する事項、ロータリー財団や米山記念奨学会に関する事項、海外クラブとの提携や交流、職業分類の充填・未充填などが掲載されていました。その中の会員に関する事項の中に最年長と最年少の方の年齢と名前が載っていましたが、私はその最年少のところ一度だけ名前が載ったことがあります。

私の入会は今から18年前の1995年でした。当時43歳で同じ年齢の方が4人いましたが、私は最年少ではなく若い方から3番目でした。その後、若い方も何人か入会されましたが、その方々も残念ながら退会され、入会から9年経った2004～05年度の年度初めに、私はとうとう52歳で最年少になってしまいました。結局入会から10年ほどの間ずっと、一番若い方という位置にいました。そのせいか、よく色んなところへ動員されました。担当委員会ならばもちろん、たとえ担当でなくても本当によく声をかけていただき、数多くのことを経験させていただきました。前年度の「会長の時間」にロータリーの話題を1年間、話し続けることができたのもそのお蔭だと思っています。

今日、例会の前に“地区大会の信任状”の件である人から「どうしたらいいのか」と聞かれました。クラブ運営に携わって期間が長かったせいか、このような質問を受けることが時々あります。先ほど数多くの経験をさせていただいたという話をしましたが、振り返ってみると、思い出しても恥ずかしくなるくらい失敗ばかりだったなど、最近になって特にそう思うようになりました。本来ならば、ちゃんとアドバイスをできなければならないのですが、最近はどうも自信がありません。「過去には、このような場合にこうした」とは言えるのですが、果たして今それでいいのかどうかは分かりません。



ニコニコ箱

確かに、過去に行われてきたことには、必ずそこに何らかの経緯があり、何らかの意味があったのだと思います。過去のやり方をそのまま…というのは確かに無難かも知れませんが、変えるべきところは必ずあると思いますので、どうか少しずつでも、よい方向へ変えていただきたいと思います。会長を終えて約半年、次年度の体制がいよいよ決まろうかという、この時期になった今になって特にそう思います。今年後半の半年は前年度の反動で何もできなかったと反省しています。会長・幹事には大変申し訳なかったと思っています。来年の本年度後半はできるだけお役に立ちたいと思っていますのでどうかお許し下さい。今年是一年間皆さんには色々とお世話になりました、特に前半の半年は大変お世話になりました。改めてお礼を申し上げて、本日の卓話とさせていただきます。ありがとうございました。



- 飯室会長：和泉さんにいいものを頂いて。
和泉会員：忘年会でお世話頂きありがとうございます。
樋上会員：和泉さんありがとうございます。
辻井会員：昨日の忘年会、欠席しまして。
和泉さんにいいものを頂いて。
望田会員：和泉会員にいいものを頂きまして。
飯室会長にお世話になって。
木原会員：忘年会でお世話になって。
泉さんに素晴らしい物を頂いて。
東谷会員：尾崎さんにお世話になって。
和泉さんにいいものを頂いて。
佐藤会員：楽しい忘年会でした。ありがとうございます。
宮野会員：和泉会員に良い物を頂いてありがとうございます。
西田会員：和泉会員に良い物を頂きありがとうございます。
中尾会員：昨日の忘年会お世話になりありがとうございます。
國澤会員：忘年会を急にキャンセルして申し訳ありません。
吉岡会員：おかげさまで会社創立50周年を迎える事ができました。又和泉様 ありがとうございます。
益田会員：和泉会員にいいものを頂いて。
昨日の忘年会で親睦委員さんにお世話になって。
川脇会員：摂津市にお世話になって。
辻井さんにカレンダーをいただいて。
横田会員：卓話の時間をいただいて。

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

ニコニコ累計

549,915円