



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

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

本日の例会第 2086 回 9月13日

- ◇ソング「我ら日本のロータリアンの歌」
- ◇卓話「ロータリーに入会して22年」  
川西会員

## 今週の動き

- ◇9/13 (金) 井上ガバナー補佐訪問
- ◇9/14 (土) 第1回青少年奉仕・  
ローターアクト正副委員長会議  
於: 薬業年金会館 茶橋会員

次週例会予定 9月20日

- ◇卓話「大人が知りたいセキュリティ」  
ゲストスピーカー: ジェイコム北摂局  
サービス事業本部 栗津千草氏  
担当: 和泉会員

| 例会日の出席  | 会員数    | 出席免除数  |
|---------|--------|--------|
|         | 37名    | 7名     |
| 9月6日    | 出席数    | 出席率    |
|         | 26名    | 74.29% |
| 前々々回の修正 | 欠席数    | 内 MU数  |
|         | 11名    | 7名     |
| 8月23日   | 修正出席率  |        |
|         | 87.88% |        |

## 会長の時間

9月6日

飯室 会長

健康カプセル 24年9月2日 糖尿病

東京慈恵会医科大学教授 医学博士 横田那信

本当の恐ろしさは、合併症に有ると云われます。糖尿病に成ると脳梗塞・癌の危険度2倍日本国内で年間6000眼が失明、3000本の足が切断2型糖尿病は新しいタイプの「栄養失調」です。

糖尿病患者(予備軍含め)の割合は40代以上の3人に1人。早食いは糖尿病の原因に又運動不足も、早く食べるから満腹中枢が刺激される迄に沢山食べてしまうから。糖尿病は慢性的に血統が高くなってしま病気。

1型糖尿病はインスリン(血糖を下げるホルモン)がウイルスや原因不明などででなくなる。2型糖尿病はインスリン抵抗性(効きが悪くなる)のため血糖が高くなる。

糖尿病の95%以上が2型 生活習慣が原因で血管の病気。糖尿病の主な合併症心筋梗塞・脳卒中・糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害等効果的な糖尿病対策とはマグネシウムを多く含んだ100g中 そば47mg、海苔44mg、豆(豆腐62mg、納豆40mg)、バナナ30mg、ジャガイモ22mg、頭文字として「その糖バーイ」マグネシウムの1日必要量は、男370mg、女290mg、自覚症状がないので検診を受けること、特に家族歴がある方は、定期的に受けた方がよい。

## 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. 高槻ロータリークラブより例会場変更のお知らせ  
日時：2013年9月18日（水）12：30～  
場所：たかつき京都ホテル  
\*尚ビジター受付は行いませんので願ひ致します。
2. 本日例会後、理事会を開催します。

## 理事会報告

北畑 幹事

1. 秋のライラ登録の件→1名登録 承認
2. 摂津地区チャレンジコンテスト実行会構成団体負担金の件  
→国内奉仕委員会費より1万円拠出 承認
3. 家族親睦会収支報告の件 承認
4. 米山梅吉記念館100円募金の件 保留
5. 米山奨学生レクリエーションの件  
→本人の出席確認を行い、出席の場合は同伴者の登録料をクラブ予算から拠出 承認
6. 米山奨学生チャン・フォン・ダンさん結婚祝いの件  
→次週9月13日例会時に3万円をお渡しする（次々回例会時に募金箱を回し、お祝いを募る。3万円に満たない分はクラブ予算から拠出）承認
7. 第22回輪い輪い祭り後援の件 承認



## 月間卓話「ローテックス活動について」

ゲストスピーカー：ROTEX会長 宝上卓音氏

2009-2010 青少年交換留学生（アメリカ派遣）

担当：新世代委員会 茶橋委員長

ROTEX会長の宝上卓音氏より、ROTEX活動についてのお話がありました。

## 本日のゲスト

ROTEX会長

2009-2010 青少年交換留学生（アメリカ派遣）

宝上卓音氏

## 委員会報告

### § 国内奉仕委員会

宮野 委員長

○絆BOXは2か月に1度、その都度募集ということでしたが、ご購入は最後まで継続して頂くことになりましたのでよろしくお願いいたします。

○秋の交通安全運動のお知らせ

平成25年9月21日（土）～9月30日（月）の秋の交通安全運動のチラシを回覧させていただきますのでご覧ください。

## 今月のお祝い

|       |      |           |
|-------|------|-----------|
| 誕生日   | 秋山会員 | 山内会員      |
| 夫人誕生日 | 川西会員 | 木原会員 尾崎会員 |
| 結婚記念日 | 益田会員 | 佐藤会員      |



ニコニコ箱

飯室会長：久しぶりに前田さんが来られて。

安藤会員：欠席が続きまして申し訳ありません。

青木会員：先週はロータリー財団の会に川脇会員に行  
って頂きました。ありがとうございました。

茶橋会員：新世代の月間卓話に宝上さんにおいでいた  
だいて。

東谷会員：秋山さんにお世話になって。

望田会員：数週間前からBGMが変わったのお気付き  
でしょうか。洋食と和食に分けてますので  
また感想を教えてくださいませ。

ニコニコ累計            192,000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