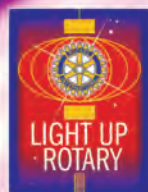


# WEEKLY THE ROTARY CLUB OF ICHINOMIYA CENTRAL REPORT



2014～2015年度RIテーマ

ロータリーに輝きを

●創立 1990年10月31日 ●承認 1990年11月16日 ●例会日時 毎週水曜日 (PM6時～7時) ●例会場 一宮商工会議所  
 ●事務局 〒491-8686 一宮市栄4丁目2番1号 一宮商工会議所2F TEL (0586) 24-1959 FAX (0586) 71-4390  
 http://www.138crc.com E-mail: icrc@alpha.ocn.ne.jp HP-ID-No:  
 \*会長 松岡正浩 \*会長工レクト 佐藤祐造 \*副会長 佐藤祐造 \*幹事 大塚省治 \*クラブ会報委員長 伊藤恒二郎

平成27年3月4日(水)  
 第1145回(当年度第31回)例会

第1144回(今年度第30回)の記録

卓話  
 「「がん」と遺伝とは」  
 社会医療法人 大雄会 第二医科学研究所所長  
 大圓修身様

- 平成27年2月25日(水) 18:00～19:00
- 会場 一宮商工会議所3Fホール
- 開会の点鐘 松岡会長
- ロータリーソング 「四つのテスト」
- 出席ニコボックス委員会

□□□□ 会長挨拶 □□□□  
 会長 松岡 正浩

会員出席状況	会員総数	43名	
	出席会員数	35名	88.37%
	他クラブ出席数	3名	
	修正出席率	前々回2/7	100.00%



「識字率」

今月は、識字率向上月間です。私たちは識字率と言われてもあまりピンとこないです。当たり前前に学校へ行って字を習ってきました。しかし、世界では識字率が50%を下回る国がいくつもあります。という事は、学校がないもしくは学校はあっても行くことができないという事だと思います。ちなみに、もしあなたが「字が読めない、書けない」としたらどうでしょう。書類ができない、メールやラインすらできないわけで、自分の回りでしか知識を得る事ができません。知識を得るには、どうしても文字が必要になってきます。それが、その国の発展するかどうかにかかわってきます。先日、奉仕活動を行ったカンボジアは、76.3%でした。ロータリーとして、学校建設に少しでも協力できた事はその国の発展に寄与したという事になると思います。

♣♥ 3月のお祝い事 ♣♥

- ♣ 会員誕生日おめでとう
  - 秋田 敬治君(2日) 飯盛 静男君(16日)
  - 鹿島 兼一君(17日) 森 眞君(18日)
  - 林 倫子君(26日)
- ♥ 会員夫人誕生日おめでとう
  - 松本由美子様(4日) 尾関利恵子様(10日)
  - 西岡 真弓様(11日) 森 美佐子様(23日)
  - 加藤真理子様(25日) 長谷川伸美様(31日)
- ♥ 結婚記念日おめでとう
  - 大森 進御夫妻(7日) 野田義広御夫妻(14日)
  - 山中建策御夫妻(15日) 梶原誠二御夫妻(18日)
  - 小島三男御夫妻(21日) 飯盛静男御夫妻(26日)

●ニコボックス (2/25)

- ☆秋田敬治君  
先日の地区大会2日目、本会議でのロータリーファミリータイム、別会場での青少年ファミリー交流会(裏番組)とも無事に終了しました。皆様方のご協力に感謝致します。
- ☆春木和美君  
みなさま、地区大会お疲れさまでした。次年度予定者会議を欠席してごめんなさい。
- ☆今井多美子君  
例会に出席できたので。
- ☆猪子裕史君  
健康であることに。
- ☆鹿島兼一君  
日が長くなりました。
- ☆加藤辰己君  
庭の梅が一輪咲きました。まるで、バカボンのおやじの様な顔に見えて笑ってしまいます。
- ☆加藤恭章君  
例会に出席できたので
- ☆小島三男君  
良いことがあったので。
- ☆松前裕己君  
佐藤祐造先生の卓話を楽しみにしています。
- ☆松前和子君  
例会に出席できたので。
- ☆松前憲典君  
佐藤祐造先生の糖尿病のスピーチを楽しみにしております。
- ☆松本正暢君  
例会に出席できたので!

- ☆松岡正浩君  
佐藤先生、本日はよろしくお願ひします。
- ☆永田 正君  
佐藤会長エレクト、卓話楽しみに拝聴させて頂きます。
- ☆野田義広君  
佐藤祐造先生、本日の卓話よろしくお願ひします。
- ☆小野木宏君  
例会に出席できたので。
- ☆大塚省治君  
佐藤先生、本日の会員卓話楽しみにしております。宜しくお願ひ致します。
- ☆尾関一之君  
本日は第2回次年度理事役員委員長予定者会議づくりさまでした。次回も宜しくお願ひ致します。
- ☆佐藤祐造君  
本日は第2回予定者会議を開催しました。また卓話に関して、皆様のお役に立てば幸いです。
- ☆柴田裕市君  
健康であることに。
- ☆白木公明君  
今日は、一宮市尾西朝日地区での国府宮大鏡餅に出掛けました。一宮中央RCのメンバーはもちろんのこと私の難儀も餅に封じこめ、力いっぱい餅をついてまいりました。
- ☆内田泰潤徳君  
妻の葬儀に関しては多数の方にきていただきありがとうございました。生花もほんとうに多数の方からいただき感謝しています。本人は花が大好きでしたので満足の事と思います。
- ☆鵜飼俊光君  
久しぶりに例会出席できました。
- ☆山田秀代君  
佐藤先生、今日は宜しくお願ひします。

### 会員卓話

「糖尿病は生活習慣の歪みを是正すれば予防できる」  
佐藤 祐造君



近年ライフスタイルの変化による身体運動量の減少と欧米化された食事(動物性高脂肪・高蛋白食)も相まって、2型糖尿病を代表とする「生活習慣病」を増加させています。

糖尿病は初期段階では、無症状も多いですが放置すれば、網膜症、腎症、神経障害などの合併症が起き、動脈硬化症も進展します。

空腹時血糖126mg/dl以上、食後血糖200mg/dl以上のいずれかとHbA1c6.5以上であれば、糖尿病と診断します。

食事療法:①腹八分目、②食品の種類はできるだけ多く、③食物繊維を多く含む食事、④朝、昼、夕食を規則正しく食べる、⑤ゆっくりよくかむ。などの注意点を守ります。

運動療法:TV視聴など安静時間の増加は糖・脂質代謝を悪化させます。「ブレーク(中断)」を入れま

す。散歩など、有酸素運動を週3日以上、合計150分以上実施します。エレベーターの代わりに階段を使います。

経口血糖降下薬、インスリンもあります。

### 一宮ローターアクトクラブ創立40周年

#### ●●● 記念式典出席報告 ●●●

ローターアクト委員長 松前裕己君

去る2月8日(日) iビルシビックホールにて、来賓としてR.I.D.2760近藤雄亮ガバナー・一宮市の中野正康新市長をお迎えして行われました。

近藤ガバナーからはローターアクトの現状についての危機感からさらなる向上を目指すようにとの力強い叱咤激励の言葉がありました。一宮中央RC松岡正浩会長、R.I.D.2760秋田敬治青少年奉仕委員長、R.I.D.2760地区RAC坂上卓史代表が祝辞を述べられたあと、一宮RACの鵜飼和司会長から提唱RCへの謝辞とともに今年度の活動内容や過去10年間のあゆみについての報告がなされました。その内容については、3月18日例会で再度発表いたします。

40周年記念事業開催に当たっては、各提唱RCから総額375,000円の式典協力費をいただいています。日頃からのご支援にあらためて私からも感謝申し上げます。

#### ●● 次年度地区出向者委嘱状授与 ●●

地区諮問委員会	委員	松前憲典君
地区指名委員会	委員	〃
研修委員会	カウンセラー	〃
青少年奉仕委員会	カウンセラー	〃
青少年奉仕委員会	アドバイザー	秋田敬治君
ローターアクト委員会	副委員長	山中建築君
ポリオ・プラス委員会	委員	内田泰潤徳君



#### ○他クラブ例会変更

他クラブ例会変更 (サイン受付時間 11:30~12:30)		
クラブ名	変更日	例会場
一宮北 RC	3/6 (金)	一宮商工会議所 1F
尾西 RC	3/9 (月)	尾西信用金庫本店 1F 受付
尾西 RC	3/23 (月)	尾西信用金庫本店 1F 受付
一宮 RC	3/26 (木)	一宮商工会議所 1F

### ★次回 3月12日(木) の予定★

職場見学例会

国立印刷局彦根工場

11:40 織姫像集合出発