



第2082回例会 12月第2週 12月13日(木)

「疾病予防と治療月間」に因んで 増淵 和夫会員

司 会 親睦活動委員 石原 勇介  
 点 鐘 会長 松岡 昌宏  
 ソ ン グ 「奉仕の理想」

会長の時間 会長 松岡 昌宏



皆様こんにちは。いよいよ平成30年最後の通常例会となりました。

土曜日のクリスマス家族例会も多数の皆様のご参加を頂けるようで大変楽しみにしております。

昨日12月12日(水)第4回会長幹事会が開催されました。もちろん議題は2月16日(土)のIMについてです。テーマは「想いを繋ぎ地域の発展を」と言うものです。地区のテーマ「想いを繋ぎ、国と地域社会に貢献する」を踏まえ、埼玉県上田清司知事をお招きして、埼玉県の業況、地域振興策など、また2020年東京オリンピックと埼玉県との関わり方などを中心にお話し頂き、

それに加えて、新座、朝霞、志木、和光、富士見の各市、商工会青年部長をお呼びして、地域振興等の事業人として社会貢献のあり方について話して頂くという方針が森田ガバナー補佐より示されました。まもなく当クラブの役割分担などが補佐より示されると思われますので、皆様の御協力をお願いしたいと思います。

また2570地区の話として、ようやくガバナーエレクトが決まったとの報告がありました。2019-20年度ガバナーは、吹上ロータリークラブの鈴木秀憲氏となりました。2012-13年度に続き再登板して頂くこととなりました。さらに、ガバナーノミニーに川越ロータリークラブの相原茂吉氏が選出されました。年末ギリギリに新体制が決まりましたが、すでに2021-22年度ガバナーのガバナーノミニー・デグジネートの推薦依頼が来ております。

次々年度が第1グループの川越より選出されたので、その次は第2グループとなる公算が大でございます。どうか皆様知恵を出し合って来たるべき将来に備えたいものです。

本日は、月間にちなみ「疾病の予防と治療について」増淵会員より卓話を頂戴いたします。寒さも大分厳しく体調を崩す方が多くなる時期でございますので、どうか皆様、お身体を大切に

## 委員会報告

て頂き先生の卓話をよくお聞きになり予防と対策に専念して頂きたいと思ひます。  
今日も一日宜しくお願ひ申しあげます。

## 幹事報告 直前幹事 小泉 哲也



- 1、地区事務所より1件受信
  - 1) ガバナー候補者公表及び推薦依頼  
ガバナーエレクト (2019-20年度ガバナー)  
鈴木秀憲氏 (吹上ロータリークラブ)  
ガバナーノミニ (2020-2021年度ガバナー)  
相原茂吉氏 (川越ロータリークラブ)  
ガバナーノミニ・デグジネートの推薦依頼
- 1、地区大会記念チャリティーゴルフコンペ開催のご案内  
日時：2019年3月25日 (月)  
登録受付予定 午前7時30分より  
スタート予定 午前8時00分より  
場所：こだまゴルフクラブ  
(乗用カート・先着順でキャディ付)  
募集：150名 各クラブより4名程度の登録  
登録料：5,000円
- 1、第2グループIM (都市連合会) の開催のお知らせ  
テーマ：『想いを繋ぎ地域の発展を』  
日時：平成31年2月16日 (土)  
登録・受付13時 点鐘13時30分  
場所：ベルセゾン 会議 5階 FUJI  
懇親会 6階 HISYO  
登録料：5,000円 (全員登録)
- 1、西那須野ロータリークラブより会報拝受

## 親睦活動委員会

委員長 本木 英朗



今年度のクリスマス家族例会に現在71名の方が登録しております。アトラクションはアルパ演奏とビンゴ大会です。すでに景品も整っております。皆様大いに楽しみましょう！

## クリスマス家族例会における

### 親睦活動委員会集合時間のお知らせ

日時：12月15日 (土) 集合時間：17時  
場所：ベルセゾン「ASAMA」例会場  
会場設営のためご協力の程宜しくお願ひ致します



## R財団委員会

委員長 神谷 億文

### R財団寄付金ご協力のお願ひ

12月のロータリーレートは1ドル⇒112円です。お一人様11,200円のR財団寄付金のご協力を宜しくお願ひ致します。今年度のR財団寄付金は現在17名です。近日中に入金致します。

## 米山記念奨学委員会

委員長 萩原 勇

### 米山記念奨学寄付金ご協力のお礼

お陰様で13名で15万円を12月11日に送金致しました。ご協力ありがとうございました。

## スマイル報告

親睦活動委員会

委員 高橋 遼太



松岡 昌宏会員 増渕和夫会員、本日卓話宜しくお願いします。

増渕 和夫会員 今日は拙い卓話させていただきます。

金子 幸男会員 やっと冬らしくなりました。お互いに体調に気を付けましょう。

小泉 哲也会員 寒くなりましたのでご自愛ください。本日も宜しくお願い致します。

陣野壮太郎会員 増渕先生、卓話宜しくお願いします。楽しみにしています。

和田 法幸会員 今年最後となります。お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。

神谷 稔 会員・岡野 元昭会員・宮川 勝平会員

吉原 良一会員・本木 英朗会員・神谷 億文会員

龍山 利道会員・石原 勇介会員・森 克巳会員

高橋 遼太会員

『増渕和夫会員、卓話楽しみにしております』

1 1月に打つと約3週間後に免疫ができます。

1 2月末から流行り始め3月末まで流行します。

打たない方は人ごみに行かない、手をこまめに洗う、マスクをするこのことが勧められます。

熱が出て検査で陽性の方は飲み薬を用いて5日間の自宅安静となります。肺炎、髄膜炎を併発しなければ早く治ります。

・インフルエンザ流行の予感

タミフル（5日間）、イナビル（4吸入）

二番目はウイルス性胃腸炎です。吐き気と下痢がみられ、ひどいときには熱も合併します。早めにクリニックにかかり対策を聞いてください。

・ウイルス⇒カキなどの二枚貝に多い

天然物の方が安心。火を通すこと

・カンピロバクター⇒シビエ料理（鹿・猪）生卵  
下痢、血便を伴う

次の疾病予防はがん対策です。日本人の死因の一番を占めるようになり、各市町村で検診を薦めています、必ず受けるようにしてください。

各々のがん検診の受け方、検査、結果の判定については卓話の中で説明いたします。

死因の三大原因は、1 癌、2 心臓病、3 肺炎の順になっています。

### 1、癌

胃がんが減少し肺がん・大腸がん・前立腺がんが増加しています。原因は食生活の変化、なかでもたばこ、脂肪分の増加傾向が大きな要因です。

\*人間ドックを受けること

一年に一回は必ずがん検診を受けることが大事です。（CT・エコー・胃カメラ）年に一回はバリウムor胃カメラ

・75歳までは家族のために節制を！

・2年に一回はCTを！

・お腹のMRI、便の検査

\*早期発見が肝心、新座市・志木市は無料ががん

## 「疾病予防と治療月間」に因んで

「疾病予防と治療」

増渕 和夫



この時期の予防は先ずは感染症対策です。中でも一番はインフルエンザ対策です。

検診が受けられるので一年に一度は検査をして下さい。

\*前立腺がん 単位 (PSA) 40歳以上は危険。  
80歳以上は抗がん剤治療で10年以上持つ。又血液検査で唯一分かる癌です。癌は基本的には症状というものがない。

## 2、心臓病

突然起こる心筋梗塞と時々運動すると胸が重くなる狭心症が主な病気です。

心筋梗塞は命にかかわりすぐに治療する必要があります。

狭心症は検査を行い確認された後に治療を受けることが必要です。

## 3、肺炎

高齢化に伴い誤嚥性肺炎が多くなって来ています。ゆっくり嚥んで慌てずに飲み込むことが大事です。

また、高齢になると糖尿病、高血圧など合併症を

持つ方が多くなります。抵抗力が弱くなり感染しやすくなります。普段から栄養を十分取り運動を行うようにして体を動かすようにすることが予防することだと思われま

\*肺炎球菌のワクチンは、五年間有効。国から補助金が出るので活用すべきです。

\*中性脂肪は、余分なカロリーが脂肪に代わったもの。食べ過ぎ飲み過ぎは注意

健康診断をして長生きをして下さい



新座駅前のイルミネーションが点灯しました

## 12・1月のプログラム 委員長 宮川 勝平

- 20日(木) 例会取消 「クリスマス家族例会」に振替
- 27日(木) 移動例会 「平林寺参拝」
- 1/3(木) 例会取消 定款による
- 10日(木) 通常例会 「新春卓話」 会長・幹事
- 17日(木) 通常例会 「月間に因んでorIM」岡野会員
- 24日(木) 夜間例会 「新春の集い」 点鐘:19時  
場所:パーシモンホテル レストランテ パーシモン
- 31日(木) 例会取消 定款による



☆例会出席は 会員の義務です  
欠席の場合はMake upをしましょう

## 出席報告 委員長 神谷 稔

H30.12.13	出席 18名 欠席 6名
会員数30名 (免除者6名)	出席率 75.00% 修正出席率 87.50%

## クラブからの連絡

- ★1月24日(木) 「新春の集い」  
場所:レストランテ「パーシモン」 19時



<http://www.niiza-rc.jp>

新座ロータリークラブ事務局  
〒352-0001 新座市東北2-25-11-406  
電話 048 (473)7041  
FAX 048 (473)9221  
Eメール niiza.rc@dance.ocn.ne.jp

国際ロータリー第2570地区 新座ロータリークラブ