

Vol.55

第2558回例会

No.11

令和7年10月21日

■会長の時間

会長 竹村 克二

50・55周年記念式典まで1か月を切りました。出席していただける方々の名簿はほぼ出来上がりましたが、皆さんにお願いがあります。準備委員会では会員家族のご参加を歓迎するということでご案内を差し上げておりますが、ご家族のご参加の返事が非常に少ないのです。我々がこうしてロータリー活動に専念できるのは家族の協力の賜物です。是非、ご家族を誘ってご参加いただき、記念式典を共に祝って頂きたいと思っております。

今日は元気に長生きをするためのお話の3回目です。先月はがんによる死亡を防うという話でしたが、今月は心疾患の話です。

日本人の死因の第2位は心疾患です。心筋梗塞、心不全などによる死亡が多くみられ、死因の14.7%を占めます。つまり約7分の1の方が心疾患で亡くなっています。

心疾患の主な原因は、高血圧、高脂血症、糖尿病という生活習慣病ですが、肥満、飲酒、喫煙、ストレスも見逃せない原因です。

ご自分のおなかを見てください、男性で腹囲85センチ以上、女性で90センチメートル以上の方はメタボです。ダイエットと運動で腹囲を絞り、節酒、節煙に努め、ストレスの少ない生活をする。これが心疾患予防の第1歩です。

高血圧、高脂血症、糖尿病という生活習慣病のある方は、医師と相談し、その治療に努めてください。血圧は130/90以下、悪玉コレステロールは139以下、中性脂肪は149以下にする、HbA1cは6台でキープする。これが治療の目安になります。

もし心疾患を発症してしまったら、早期診断、早期治療が最も重要です。重篤な心不全は入院治療が必要となりますが、最近では薬物治療の進歩もあり、死亡率が低下し、外来でも十分治療ができるようになりました。心筋梗塞も、カテーテル治療が身近なところでいつでも受けられるようになり、救命率が非常にようになってきております。早く診察を受け、治療につなげることが一番重要であると思っております。

心筋梗塞は徐々に進行する病気ではありません。それまで元気に暮らしていた方が突然倒れるのです。ストレス、緊張、その他、何かがきっかけとして、突然血管内膜の下にコレステロールの塊ができることがあります。これをプラークといいます。大きなプラークができると表面の内膜に裂け目ができ、出血します。血管の中でも出血すれば止血しようとするシステムが働きます。血栓を作って止血するわけですが、細血管である脳や、心臓の血管ではそのために血管が詰まって梗塞を起こしてしまうのです。

当院でも、胸痛で受診した患者さんを救急車で専門病院に搬送したり、夜間の電話相談で、心筋梗塞を疑い、救急車を呼ぶよう指示し、提携先の病院を探し、紹介したりといったことがあり、一命をとりとめた人は少なくありません。

心筋梗塞の救命率を上げるためには時間をかけず、急性心筋梗塞の治療を提供できる専門病院に搬送することが一番重要です。

いつでも相談できるかかりつけ医を持っているかどうか、命の分かれ目になることがあります。夜間も相談できるかかりつけ医も増えてきていますので、是非そのようなかかりつけ医を持つことをお勧めします。

■幹事報告

幹事 小林 大二郎

1. 会長幹事会関係
青少年交換留学生が第3Gに三名の申し込みがあったのでこれを振り分ける形で第5、第10Gで受け入れることになる予定です。
2. 地区関係
・10/20に9/17付で地区財務の監査報告についての地区資金会計記録報告書を各クラブに配布しましたが反対票が無く、ご承認頂いたことを報告します、と連絡が来ました。
3. 50・55周年記念事業関係
①ご家族のご参加をお願い致します。
②登録料のお振込みは早めをお願い致します。
4. 国際大会関係
先着12名となりますので早めの申し込みをお願いします。

■50・55周年記念式典・祝賀会・懇親会進捗のご報告 委員長 中村 辰雄

11月7日(金)

☆GOGOゴルフコンペ@相模原ゴルフクラブ東コース IN 9:31スタート
3662地区から 尹成珉様、金玉子様、高銀卿様
金沢北から 岩網大介様、永井紀久様、森真一郎様
鹿屋西から 竹之内義文様、山下俊也様

☆親睦会@かつま 17時～

出席予定のお客様

3662地区から ゴルフの3名に加えて尹様のパートナーの姜美先様
金沢北から ゴルフの3名に加えて内堀茂様、小泉幸雄様、
松田光代様、今村則昭様、蓮池茂様、諸江美奈様、高島善将様
鹿屋西から 竹之内義文様

当クラブからの出席者の方には、これから当日の受付や集金をお願いいたしますので、よろしくお願いいたします。

11月8日(土)

☆記念式典・祝賀会@レンブラントホテル東京町田

会員の当日集合時間は午前10時です。よろしくお願いいたします。
当日配布予定の式次第案(来賓お名前入り)を各テーブルに置いてありますのでご覧ください。

会員合めて133名出席の大式典・祝賀会となります!

☆懇親会@サニーサイド 17時～

3662地区から尹成珉様、姜美先様、金玉子様、高銀卿様
鹿屋西からは、式典に参加される方14名全員が参加予定です。
久木田弘様、西ノ原庄一様、風呂井敬様、窪田昌義様、大石博資様、
前田数郎様、早川雅子様、竹之内義文様、西丸晴彦様、梅北健一様、
下茂正和様、久永貢一様、山下俊也様、滝本まゆみ様
その他2780地区のバスターナー、第5・10グループの会長幹事のみなさまがご参加予定です。

☆8日のドレスコード

お客様をお迎えいたしますので、男性はネクタイ着用をお願いいたします。
女性もセミフォーマル対応でよろしくお願いいたします。

今週の 情報	本日のプログラム	10月28日 休会
	次会のプログラム	11月4日 慶祝・クラブフォーラム③

■ロータリー情報委員会

委員長 栗林 一郎

12月9日(火)18時より「かつまさ」にて、ロータリー情報委員会を開催致します。会費は4,000円です。入会3年未満の方が対象になります。

■会員増強委員会報告

大西 孝幸

10月9日木曜日、18時より、事務局にて会員増強委員会を開催させていただきました。協議した内容はおおきく3点です。

1. まずは入会候補者となる方の確認と今後の対応方法の検討です。
 2. もう一つは、衛星クラブの設立についてです。
こちらは衛星クラブの設立に必要な事項の確認、設立当初のメンバーとなる方の確認と今後の対応方法の検討です。
- なお、以上2点については、会員の皆様のお力が必要となりますので、今後ともご協力の程、よろしくお願いいたします。
3. 最後に、会員増強に向けては、当南クラブを知ってもらうことが必要となるため、南クラブを紹介できるパンフレットを作成することとなりました。また完成しましたらご覧になっていただきたいと思いますので、楽しみにお待ちください。

■卓話

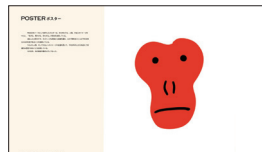
●私の性格について
物事を整理するのが得意で、計画的に行動するタイプ
細かい部分やディテールに敏感で、観察力が強い
内向的で、言葉で表現することは少し苦手

■私について

●私について 孫明玥様



■私の作品 大学と専攻：女子美術大学ヴィジュアルデザイン専攻



米山奨学生 孫 明玥 様

そん めいづつ

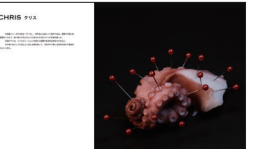
●私の趣味について
散歩することが好きです。
最近では昭和時代の文化に興味があります。
昭和時代の音楽、映画、漫画、美術に触れています。

■私の故郷 出身：中国安徽省

●私の故郷について 孫明玥様



■ロータリーとの出会いと学び ボランティア活動と地域交流



● ● ● ロータリーの友9月号紹介 ● ● ●

担当：伊藤 清明

10月のロータリーの友もさまざまな面白い記事がありました。

私が気になった記事は「2026年国際大会、台北大会」の記事です。実は私は大学の卒業旅行で台湾に行ったことがあります。記事を読んでいて、とても懐かしい気持ちになりましたので、ぜひご紹介させていただきます。ちょうど記事に載っている場所が、「クワン」という場所でちょうどジブリ「千と千尋の神隠し」の舞台となったことで有名な場所です。街並みはもちろんのこと観光地としても賑やかで、「さすがジブリだな、台湾の場所にまで影響があるとは」と改めて日本のアニメの力を感じたものでした。千と千尋の神隠しに出てくる湯婆婆の絵があったりもした。

また、次のページにも出てくる「国立故宮(コンボイ)博物館」にも当時足を運びました。国立故宮博物館には8000年以上にわたる中国美術・文化財が60万点以上展示されています。そのうちの300点が国宝でして、特に有名な作品が「ロウシンシー」という豚の角煮をモチーフにした作品と「ツイユーパイツァイ」という白菜をモチーフにしたガラスの芸術品です。実際にとても綺麗で感動したのを今でも覚えています。

次のページの夜市も当時行きまして、個人的には屋台に売っている肉巻き串を10本食べた記憶があります。また記事の中に出てくる「101タワーの小籠包のお店」もすぐく並びますが、とても美味しかったです!

とにかく台湾はとても面白く、食べ物がとても美味しかったです!来年相模原南ロータリーで行く方もいると思いますが、ぜひ素敵な街ですので、十二分に堪能していただければと思います。

もう一点、ご紹介させていただきます。
最後の方に書かれている「シウマイの街鹿沼〜崎陽軒の発展〜」の記事です。

崎陽軒といえばお隣横浜市の代表する企業の一つで、同じ神奈川県として皆様もお馴染みのお弁当だと思えます。お弁当屋としての歴史は古く、創業は1908年(明治41年)に横浜駅で構内の売店「崎陽軒」が誕生しました。そこから100年以上かけて、通過駅だった横浜駅のシウマイが地域の名産になるまでの道のり、そしてそこから得た教訓が集約されているとても興味深い記事でした。ぜひ読んでみてください。

■本日のビジター

そん めいづつ

孫 明玥 様 (米山奨学生)、今岡 江美 様 (相模原橋本ロータリークラブ)

■本日のスマイルBOX

今岡 江美 様(相模原橋本ロータリークラブ)

★橋本RCの今岡と申します。本日はカウンセラーとして米山奨学生の孫さんと参りました。本日は宜しくお願ひします。

竹村 克二 君・小林 大二郎 君・黒河内 彰子 君

★孫明玥様、今岡江美様ようこそいらっしゃいました。本日は卓話を宜しくお願いします。

栗原 一郎 君・若林 美佳 君・小野田 勝宏 君

★今岡江美様、孫明玥様ようこそお越しくださいました。南ロータリーを楽しんでください。卓話楽しみにしています。

澁谷 直樹 君

★孫さん今日はよろしくお願いします。

中村 文子 君

★米山奨学生の孫明玥様、ようこそいらっしゃいました。卓話をよろしくお願い致します。

足立 旬一 君

★所用により、早退いたします。

■本日のスマイル

■累計

13,000円

223,360円

□出席報告：出席委員会			10月21日	会員数	出 席	メイクアップ	合 計	出 席 (%)	欠 席
前々回	第 2556回	9月 30日	当日	53 (49)	35	3	38	77.55	11
			修正	53 (49)	35	3	38	77.55	11
	第 2558回	10月 21日	当日	54 (51)	35	4	39	76.47	12

9月30日(修正) 完全欠席=青木、一ノ瀬、伊藤(悠)、大野、奥橋、三枝、澁谷(直)、中山(智)、松山、溝渕、宮崎

第2558回(今年度第11回)例会 食事ロス	2,700円×2=5,400円	現在までの通算食事ロス	45,900円
------------------------	-----------------	-------------	---------

会報委員長 芥川 担当委員 西生 中村(文) 市川 伊藤(清) 三枝 佐藤 杉崎 関 中村(辰) 岩本