

よいことのために
手を取りあおう UNITE FOR GOOD国際ロータリー会長
フランチェスコ・アレッツォ

Weekly Report Rotary 2025-26

■会長 竹村 克二 ■幹事 小林 大二郎 ■会場監督 黒河内 彰子
例 会 場 東京都町田市原町田3-2-9 TEL 042-724-3111(代)
〒194-0013 レンブラントホテル東京町田
事 務 局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F
〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Vol.55

第2567回例会

No.20

令和8年1月20日

■会長の時間

会長 竹村 克二

皆さんこんにちは。今日はクラブ協議会がごさいます。来月3日のガバナー訪問がありますので、豊岡淳第10グループガバナー補佐のお話があります。ガバナー訪問を実のあるものとするために、しっかりとお話を伺い、質疑に参加していただきたいと思ひます。豊岡ガバナー補佐今日はどうぞよろしくお願ひいたします。

さて本日は月2回目の例会ですので、いつもの通り、健康についてのお話をしたいと思ひます。先月は老衰についてでしたが、今月は死因第4位、脳血管疾患についてお話しします。

脳血管疾患は日本人の死因の第4位で、死因全体の6.6%を占めます。その代表は脳出血で、かつて脳血管疾患は日本人の死因第一位でした。脳出血を発生させる危険因子には、高血圧、喫煙、飲酒があります。コレステロール値の異常低値(低栄養)も発生に関与します。しかし、近年、健康志向の高まりで減塩指導が進み、栄養状態の改善、降圧剤の進歩もあつて、脳出血は著しく減少してきています。くも膜下出血、外傷性の脳出血は相変わらずですが、これらはもともとそう多いものではありません。またくも膜下出血は脳動脈瘤、脳動脈奇形が原因となるものがほとんどなので、破裂する前にMRA検査を受け、治療すれば防止することが可能です。

今は脳血管疾患による死因の多くを占めるのは脳梗塞となつていります。脳梗塞の原因は大きく2つに分けられます。一つは脳血栓、もう一つは脳塞栓です。

脳血栓は多くは高血圧、高脂血症をベースにし、それにストレス等の要素が重なると脳血管内にコレステロールのこぶが形成されます。これをプラークといひますが、プラークを覆う内皮が破裂して出血すると、これが凝固し脳血管が閉塞し、脳梗塞を引き起こします。

脳塞栓はどこからか血栓が飛んできて脳血管を閉塞し、脳梗塞を発症させるものです。心房細動で左心房に血栓ができ、これが飛んで、脳梗塞を起こすことが多いです。長嶋監督の脳梗塞は心房細動による脳塞栓です。その他、脳に近い血管、頸動脈などにできたプラークの血栓が飛んで起こる場合もあります。

脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満などがあります。この中でも、高血圧が特に重要で、高血圧が完全に予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分に減ると考えられています。メタボリックシンドロームも脳梗塞の危険因子の一つで、脳出血と反対に肥満が脳梗塞の大きな原因です。

脳血管疾患予防の基本は生活習慣の改善です。酒、たばこを控え、バランスのいい食事にし、カロリーの取りすぎに気を付ける。適度な運動をし、腹囲は男性85cm、女性は90cm以下にする。これが基本です。

定期検診を受け、検査値が正常範囲にあるかを確認することが大切です。心電図検査の他に、頸部エコー検査でプラークの有無を調べておく、頭部MRAで脳血管の検査をし、脳動脈瘤、脳動脈奇形の有無の検索をし、脳動脈硬化の有無についても調べておく。といった付加検査を受けておくことも大切です。

これらの検査で異常があれば医師の診察を受け、しかるべき治療を受けて発症を抑えることが可能になります。高血圧、高脂血症の治療薬、血栓予防薬の投与を受けるといった治療を受けることによって脳血管の発生を予防することも可能になってきています。

脳血管疾患の主症状は急激な意識障害と、半身麻痺です。くも膜下出血では麻痺は主症状ではなく、激しい頭痛を前駆症状として、その後の意識障害として発症します。いずれも急性の病気ですので、こ

のような症状がみられたときはむやみに動かさず、安静にさせて、速やかに救急車を呼ぶことが大切です。症状を見て、消防隊が、専門病院に搬送してくれます。かかりつけ医に相談することも大切ですが連絡に手間取って、救急隊への連絡が遅れることは禁物です。脳血管疾患は時間が勝負です。発症3-4時間以内であれば、血栓溶解剤の投与、血管内治療の実施をすることができ、麻痺を残さず救命することが可能になっています。脳血管疾患は治療の進歩によって、さらに減らすことのできる病気です。

■幹事報告

幹事 小林 大二郎

1. 中間報告について

新定款においては以下のように記載があります。

第2節 その他の会合

(b) **現年度前期における収入と支出を含む中間財務報告を1月31日までに**行われる会合において発表するものとする。

上記に基づき中間報告を実施致しますが、会計担当者が1月の出席が困難であるため、2月以降に延期して報告致します。

2. 事務局用 PC について購入致しました。1/22 以降到着予定ですのでそのあとセッティングし、稼働を予定しています。

3. 今後の情報

2/3 にガバナー公式訪問を予定しております。なるべく多くの会員のご参加をお願い致します。

■ガバナー補佐公式訪問 第10グループガバナー補佐 豊岡 淳 様

今年度、第10グループガバナー補佐を務めております相模原中ロータリークラブ豊岡淳と申します。宜しくお願い致します。

まず、相模原南ロータリークラブの皆様、創立55周年おめでとうございります。私の所属する相模原中ロータリークラブは来年50周年を迎えます。大変勉強になる素晴らしい記念式典でした。同じお誘ひ頂いた当クラブの藤本会長、河野幹事も大変刺激を受けたと申しておりました。

本日はガバナー公式訪問2週間前のガバナー補佐訪問で参りました。限られた時間では有りますが、宜しくお願い致します。

私は1965年生まれの60歳です。職業分類は金属部品加工業で有ります。2008年7月1日に縁あつて相模原中ロータリークラブに入会致しました。当時はリーマンショックと云う時でもあり、積極的にロータリー活動をする会員では有りませんでした。しかし、様々な状況から例会に参加している中でロータリー活動の楽しさを味わつて現在に至ります。

2013-14年度は中村辰雄会員と同期の幹事として、又2015-16年度は山田修会長(当時)、徳久京子幹事(当時)と共に会長幹事会を通じて親睦を深めて、素晴らしい仲間を得たと、私自身勝手に思つております。

2016年度から4年間、地区インターアクト委員会にお世話になり、2021年度は地区研修協議会の委員長を務めさせて頂きました。大谷バスタガバナーのご指導の元、現在はガバナー補佐という大役を仰せつかわつております。

『地区アクションプラン2025-26』をポイントのみお話しさせて頂きます。優先項目1「会員相互並びにRファミリーを繋ぐ」では新会員オリエンテーションをグループ単位で実施するよう指導されています。私は第5G宮崎AGと協議して第5Gと第10G合同での開催を進めております。対象は新会員では有りますが、同じロータリーファミリー、同じ相模原での仲間と思えばこそこの選択です。ここでも南クラブさんからは会長・幹事を含めた多数の参加を頂いております。

(裏面につづく)

今週の 情報	本日のプログラム	1月27日 卓話
	次会のプログラム	2月3日 慶祝、ガバナー公式訪問

優先項目2 「R 財団、米山奨学会を支援する」では将来への投資としての寄付（喜捨）をお願いしたいと思います。特に我々がどの様な貢献をしているか等、入会歴の浅い会員の方にご指導して頂ければ幸いです。

優先項目3 「会員のロータリーへの関心を高める」では「My Rotary」の活用をお勧め致します。「My Rotary」には様々な重要な情報が豊富に載っています。お時間がある時にでも覗いてみて下さい。新たな発見があると思います。

優先項目4 「クラブ、地区の未来を考える」は会員増強・維持に努めましょう。例年増強に関しては常に言われてはおりますが、維持も大事な事であると思います。縁あって集まった仲間ですので、クラブとして『ロータリーを楽しもう (Have Fun Rotary)』を実践していきましょう。

■定款細則変更検討委員会

定款細則検討委員会委員長 青木 亜也

第一回 1月19日午後6時から

【目的】

- ①標準定款変更に伴う見直し
- ②衛星クラブ設置に向けての準備

【予定】

- 4月21日フォーラムにて趣旨説明、意見聴取
- 6月2日例会にて採決
- 次年度開始時に実施

● ● ● ロータリーの友1月号紹介 ● ● ●

担当：杉崎信一

【縦書きから】

●7 ページ・・・この人訪ねて

「天命に生きる」

目指せ！持続可能な社会 ファシリテーター、事務局、請負人
宇奈月ロータリークラブ町野美香さんについて掲載

●11 ページ・・・につぼんふんど

五十三次つまみ食い

RI2780 地区鎌倉 RC 久保田英男 PG

近頃ではなかなか知らない「おせちに込められた願い」について最後に笑いとしゃれが七草粥について掲載

●14 ページ・・・友愛の広場

音楽のあふれる街へその第一歩に触れて

RI2780 地区綾瀬 RC 生駒秀之（元地区ロータリーの友代表）

相模原南 RC 創立 55 周年記念で演奏いただいた藤原和泰さんについて掲載

●18 ページ・・・ロータリーあるある相談室

クラブ懇親会で最後に歌う「手に手つないで」について掲載
毎回こちらの相談室は楽しみにしているページです。

【横書きから】

●22 ページ～29 ページ・・・特別企画

2025 エンド ポリオ ナウについて掲載（ボトルキャップ収集も記載）

●34 ページ・・・ローターアット

地域も巻き込んで青少年交換事業

RI2780 地区厚木県央 RC

白熱！巨大野球盤大会について掲載

●46 ページ・・・ROTARY お知らせ

会員数が減る中、新たに設立するクラブがある事は素晴らしい

新ロータリークラブ 2 クラブ

新ロータリー衛生クラブ 2 クラブ

新ローターアクトクラブ 1 クラブ

新インターアクトクラブ 1 クラブ

■本日のビジター

とよおか じゅん
豊岡 淳 様（相模原中ロータリークラブ 第10Gガバナー補佐）

■例会の様子



■本日のスマイルBOX

豊岡 淳 様(相模原中RC)

★本日はガバナー公式訪問前の AG 訪問として参りました。よろしくお願いいたします。

竹村 克二 君・小林 大二郎 君・黒河内 彰子 君

★豊岡 AG ようこそおいで下さりました。次々週のガバナー訪問に向けて、御指導宜しく願います。

大谷 新一郎 君

★豊岡ガバナー補佐さん、今日はよろしくお願いいたします。肩に力を入れず、リラックスしてお話し下さい。

奥橋 園子 君・栗林 一郎 君・江田 昌弘 君

★豊岡 AG ようこそいらっしゃいました。本日はよろしくお願いいたします。

杉崎 信一 君・小野田 勝宏 君・青木 亜也 君

★豊岡ガバナー補佐、本日はガバナー公式訪問宜しくお願いします。

山田 修 君・藤原 新一 君

★豊岡 AG、ようこそお越し頂きありがとうございました。本日よりお願い致します。

松山 隆雄 君

★本年もよろしく御願い申し上げよう!!プレゼント有難うございました。

大西 孝幸 君

★先週は、誕生日のお祝い、ありがとうございました。今年一年も、どうぞよろしくお願いいたします。

■本日のスマイル 25,000円
■累計 664,360円

□出席報告：出席委員会		1月20日	会員数	出席	メイクアップ	合計	出席 (%)	欠席
前々回 第 2565回	12月 23日	当日	55 (51)	34	2	36	70.59	15
		修正	55 (51)	34	3	37	72.55	14
第 2567回	1月 20日	当日	54 (52)	36	0	36	69.23	16

12月23日 (修正) 完全欠席＝ノ瀬、伊藤(清)、伊藤(悠)、大西、小方、小川、小野田、三枝、澁谷(直)、鈴木(昌)、関、中山(智)、松山、宮崎

第2567回(今年度第20回)例会 食事ロス	2,700円×3=8,100円	現在までの通算食事ロス	83,700円
------------------------	-----------------	-------------	---------