

# 新大阪ロータリークラブ

創立 昭和60年5月8日

<http://www.shin-osakarc.jp>

- 事務局 〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪フシントンホテルプラザ  
TEL:06-6305-1010/FAX:06-6301-2525/E-mail: [shin-osaka.rc@blue.plala.or.jp](mailto:shin-osaka.rc@blue.plala.or.jp)
- 例会 毎週水曜日12時30分 新大阪フシントンホテルプラザ(TEL:06-6303-8111)
- 会長/久富 義郎 幹事/田中 宏 会報委員長/村木 茂 会報副委員長/横山 洋一郎

## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから I 真実かどうか II みんなに公平か III 好意と友情を深めるか IV みんなのためになるかどうか

No. 1447

Date 2016.2.24

### \*\*\* 四つのテスト \*\*\*

言行はこれに照らしてから

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

### \*\*\* ロータリーの目的 \*\*\*

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること。
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものとする。
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業及び社会生活において、日々、奉仕の理念を實踐すること。
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

### <本日のプログラム>

第1447回例会/2016年2月24日

#### 標 語

「Be a gift to the world」  
「世界へのプレゼントになろう」

#### 会長方針

「Let's take action ourself」  
「もっと汗を流そう」

#### 唱 歌 「早春賦」

春は名のみ 風の寒さや  
谷のうぐいす 歌は思えど  
ときにあらずと 声もたてず  
ときにあらずと 声もたてず

#### イベント 第8回 ジャンケン大会

#### 卓 話

〈事業継承〉  
後継者育成の考え方と心構え  
鑄方 貞了 会員

- 司会進行 菅本会員
- 唱 歌 吉田会員
- 来賓紹介 松本(正)会員
- 会 友 松尾 寛 様

#### ■出席者報告 菅本会員

第1446回例会 2016年2月17日	
会員数 31名	出席率 83.87%
出席数 26名	欠席数 5名
出席免除会員欠席数 0名	
第1445回例会(2/10)	
メークアップ 0名	修正出席率 86.67%

2015～16年度 会長方針

「もっと汗を流そう」 「Let's take action ourself」

■会長の時間

会長 久富 義郎  
2016.2.17

18℃を超えた日曜に続き、今日は 10℃にもならない寒さ。年寄りには応えます。体調を崩さないように気を付けてください。いつものごとくこうして春がきます。

先週の理事会で、台南の地震災害に対して義援金を贈ることを決めました。地区に問い合わせると、人災の傾向が強いことを理由に義援金を募ることはしない方針のようで、各クラブの判断で行動してくださいとのことです。台北中興 RC に問い合わせしており、この返事を待ってからの送金の手配をしようと考えております。

今日はこの時間を使って、臨時総会を開きますので、業務連絡に留めておきます。ありがとうございました。



谷口会員による中国語ミニレッスン

■災害復興P基金報告 2月17日 1,000円



ポール・ハリス・フェロー BOX

村木会員、山本会員

本日の合計 2,000 円  
今年度累計 131,000 円



米 山 ボ ッ ク ス

久富会員、村木会員、山本会員

本日の合計 3,000 円  
今年度累計 114,000 円



ニコニコ箱 報告

■SAA

松本(正)会員



- 稲田会員 妻の誕生日に美味しい野菜をありがとう。
- 大橋会員 前回欠席のお詫び。
- 片岡会員 前回欠席のお詫び。
- 北野会員 親睦旅行おつかれさまでした。
- 久富会員 ありがとうございます。すべての会員に感謝です。

本日の合計 21,000 円  
今年度累計 941,000 円

■幹事報告

幹事 田中 宏



- ・先週行われました臨時理事会議事録と、第3回委員長会議議事録をボックスへ配布しておきました。ご確認下さい。
- ・摂津RC、大阪ユニバーサルシティRCより例会変更のお知らせが届きました。回覧します。
- ・大阪天満橋RCより、昨年11月に行われましたロータリーデーの事業報告DVDが届きました。ご覧になりたい方は、貸出しますので、事務局までお申し付け下さい。また、大阪天満橋RCのHPにも掲載されているそうで

す。

・今後の例会予定

- 2月24日 鑄方会員担当
- 3月02日 北野会員担当
- 3月09日 松本(正)会員担当
- 3月16日 湯浅会員担当
- 3月23日 三島会員担当
- 4月06日 村角会員担当
- 4月13日 友好クラブ委員会
- 4月20日 山根会員担当



## 委 員 会 報 告

■米山奨学小委員会

太田 雅裕 委員長

4月より、アメリカ人ティモシー・ジェイコブさんが、当クラブに来られます。日本語を勉強するため、留学しに来られました。自己紹介文等を見ていますと、難しい漢字を書いておられたので、会話等も問題ないかと思われます。今後カウンセラー等決めて頂ければと思います。

■社会奉仕委員会

山路 高純 委員長

3月6日に大和川・石川クリーン事業があります。ロータリーアクトとの共同で進めている事業ですので、参加の程宜しくお願いします。

■ロータリーアクト小委員会

菅本 泰年 委員長



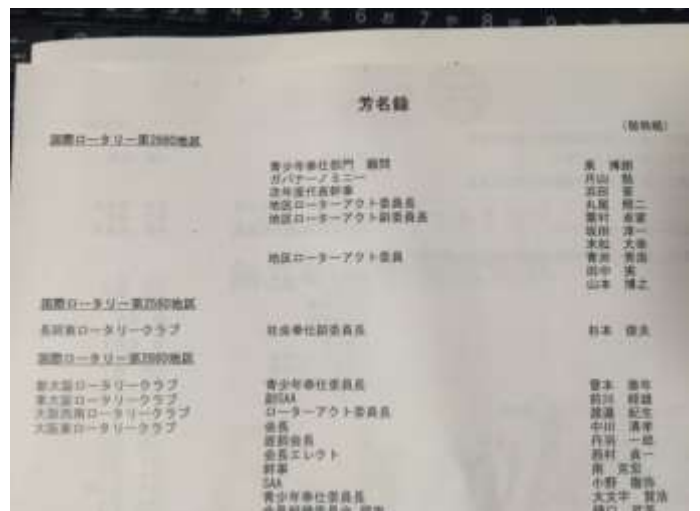
2/11(木)

大阪東RACの40周年記念式典に参加致しました。場所はKKRホテルで行い、OBOG、大阪東ロータリアンメンバー、他のRACメンバー合計 180名の参加となりました。

30代目会長から39代目会長も参加し、当時の一年間の行事をスライドで報告をそれぞれ行い、10年間のそれぞ

れの活動や思いが良く伝わる式典でした。

その後、2次会まで参加しRACメンバー及びRC地区役員との交流を深めてまいりました。





2/14(日)

RAC地区行事の長年活動している社会奉仕事業「第2回献血活動」を行いました。

今までは4か所同時に献血活動を行っていましたが、今回は5か所で活動いたしました。

内容は献血のPRとRACのPRを行いました。

私は大阪淀川RACの活動時間に合わせて京橋駅にて13:00~17:00頃まで呼び込み等を致しました。

私は献血10回目ということで記念品をいただきました。

毎年年間献血目標を立てており、今回の結果は出ていませんが5か所トータルで目標には達成しているとのことでした。

献血終了後、5か所で活動していたRACメンバーと京橋にて打ち上げがありました。

その後、2次会まで参加しました。

最後まで参加していたロータリアンはなぜか私と泉エレクトだけでしたが、情報交換等で意義のある会でした。

また、当クラブメンバーもお時間がございましたらご参加を宜しくお願い致します。

## 臨時総会



会員総数31名のうち出席者数26名、定足数を満たしていることを田中幹事が確認、議長に久富会長が選任され、会長より以下の説明がありました。

### 審議事項

①財務委員会の下にロータリー財団小委員会、米山奨学小委員会を設けるかどうか

理事会での議論の結果

ロータリー財団小委員会と米山奨学小委員会を国際奉仕委員会のもとに設けることとし、財務委員会のもとには特段の小委員会は設けないこととする。

②慶弔見舞委員会を設けるかどうか

理事会での議論の結果

慶弔見舞委員会は設けないこととし、慶弔見舞規程の中に会員の努力義務として慶弔規定に該当する場合には幹事に通知する旨の規定を設けることとする。

①②ともに、賛成多数にて理事会での議論の結果の通り、可決されました。



卓 話

「特定健診について」

遠藤 義彦 会員



特定健診は2008年に、国民の健康増進のため国民保健加入者に年1回の無料検診を行うこととして始まりました。

肥満の解消、成人病(高血圧、脂質異常、肝機能障害、糖尿病)の予防と早期治療を目的として、また早期診断治療が年々増加する医療費の削減(2兆円)にもなると期待されておりました。私の小病院でも日に何人かの方がこの制度を利用して検診を受けておられます。

皆様既にご存知のことと思いますが、それぞれの基準値を始め若干の知見をお知らせいたします(但しいくらかは私の私見もはいつております)。

BMI: 体重(Kg)/身長×身長(m) 適正BMIは22前後  
腹囲: 男性85cm、女性90cm以下(背の高い人も低い人も同じ?)

血圧: 135/85以下(140以下なら許せる?)

脂質: LDL(悪玉)140以下、HDL(善玉)45以上、  
中性脂肪(TG)150以下(LDLは100でもよい。TGは良く変動する数値)

肝機能: GOT, GPT40以下、 $\gamma$  GPT80以下

糖尿病: 空腹時血統100前後、食後150以下、HbA1c6以下

腎機能: Cr(クレアチニン)0.9以下

(簡単に数値を示しました。憶えておいてご利用下さい。)

腹囲が規定以上で、高血圧、脂質異常、糖尿病のうち、2つ以上を持つ人は基準値該当と称しメタボと断定され、1つのみに該当する人は予備軍と称されることになっています。

今や、糖尿病の患者さんは1000万人、予備軍も入れると2000万人とも言われ、国民病とさえ言われています。先天的なI型糖尿病はともかく、多くはII型糖尿病であって、

これは家族性のことも多いのですが、基本的に過食、美食に起因し、これと合わせて運動不足が原因であることには間違いなく、生活習慣に留意すれば必ずしも発症することもないと思われます。普通、多くの方は1日の摂取カロリーは1800-2000Kcalで十分なのですが、皆さん如何でしょう。ラーメン1杯800Kcal、ケーキ1切れ300Kcal、それにビールやカフェラテ、1日に何Kcal、摂取しているのでしょうか。習慣は変え難く歳を取っても食事量はそう減るものでは有りません。間食の癖もなかなか抜けません。

糖尿病の怖い所は、軽症の場合は殆ど無症状です。HbA1cが6-7の間は特に問題なく経過しますが、この時から注意をしなければなりません。HbA1cが7を超えると多少の合併症を覚悟する必要が有り、8を超えて数年たつと、網膜症を合併したり、手足のしびれや痛みを感じたり、更には心血管障害、脳卒中、腎機能低下を来すようになります。心臓カテーテルによる治療を要したり、半身不随に陥ったり、透析が必要になると最悪です。警察から不審死の問い合わせがあった場合、がかなり重症の糖尿病を基礎にもっていた方の突然死です。糖尿病の治療も随分新保してきています。膵臓に働いてインスリンの分泌を高めるもの、血糖の消費を促すもの、糖の吸収を抑えるもの、インスリンの抵抗性を抑えるもの、内分泌系に作用するものなどなど、また重症の方に用いるインスリンの注射剤も低血糖を起こしにくく、注射回数も少ないものが出来て来ています。更には膵臓移植すら可能と成ってはおりますが、そうならぬ前に食養生と運動療法によって、未然に糖尿の悪化を防いでいただきたいと存じます。健康に自信の有る方も、無料の特定健診を上手に利用して、成人病を未然に防いでいただきたいと存じます。



**本日のメニュー**

～洋食～

ベジファースト  
フルーツマトのサラダ

カツオのカルパッチョに淡路産新玉葱

和牛ロース肉のロースト ポン酢ソース

胡麻とフランス

デザート マンゴプリンに苺アイス

珈琲

**次週のプログラム**



第1448回例会/2016年3月2日

- ◆国歌斉唱 「君が代」
- ◆唱歌 「四つのテスト」
- ◆卓話

北野 克美 会員担当

**私の好きな言葉**

**原稿募集!**

再投稿も大歓迎です。

事務局までメールで投稿して下さい。

会報小委員会

**本日の中国語 2月**

褒める言葉

美味しい(食べ物) 好吃(ハオ チー)

美味しい(飲み物) 好喝(ハオ フー)

美しい(女性) 漂亮(ピアオ リヤン)

男前(男性) 很帥(ヘン シュアイ)

素晴らしい 真了不起

(チェン リアオ プ チ)

**予定表**

月	日	曜日	予定	例会後予定他
2	24	水	第1447回 例会 鏝方会員担当	
3	2	水	第1448回 例会 北野会員担当	13:30~定例理事会
	6	日	地区主催「大和川・石川クリーン作戦」	10:00~ ①大阪市②堺市
	9	水	第1449回 例会 松本(正)会員担当	13:30~戦略計画委員会
	16	水	第1450回 例会 湯浅会員担当	13:30~絵画クラブレッスン
	23	水	第1451回 例会 三島会員担当	

イラスト提供: <http://www42.tok2.com/home/mayflower> 他