



The Hitoyoshi Rotary

人 吉

通 算 2742回
2013年3月8日
第32回例会
毎週金曜日

奉仕を通じて平和を

Peace Through Service

会報編集 山田仁法副委員長

2012-2013年度 R I 会長
田 中 作 次

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎②2171

◀ 例会場

事務局

清流山水花 あゆの里内 ☎②6665 ☎②6505

[URL] <http://www.12.ocn.ne.jp/~hrc/>[E-mail] hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp

3月 識字率向上月間

点 鐘	渡辺洋文会長エレクト
歌 唱	ソングリーダー 石蔵尚之委員 国歌 「君が代」 R S 「奉仕の理想」
司会・進行	岩本光義 ⁷ プログラム副委員長
来訪者紹介	渡辺洋文会長エレクト 米山記念奨学生 ブ・ゴク・チェン君

会長の時間

渡辺洋文会長エレクト



まだPETSを受けていませんので会長の資格は有りませんが、予行演習と言う事で、お付き合いください。

今日と明日、大分で地区大会が開催されますが、ロータリージャパンのホームページに、『地区大会はクラブと地区の活動と、その成果を紹介する行事です。毎年開催されるこの地区大会は、家族も参加でき、親睦と学びの機会を結び合わせています。』と書かれています。参加されるメンバーの皆様よろしくお祈りします。

この様な大会に参加すると、ロータリークラブの広がりを感じることが出来ますので、モチベーションが上がるのかなと思います。特に若いメンバーは、機会があれば是非積極的に参加してみてください。

今日はいい機会ですので、次年度の組織に関する変更点が何点か有りますのでご説明させて頂きたいと思っております。

次年度はCLPが推奨している組織に変更したいと思っております。CLPが何なのかまだよく分からない人もおられると思いますが、僕もまだよく解ってるわけでは有りませんが、CLPの目的は組織の活性化だと思っております。

過去100年のロータリーの歴史の中で、世界中の色々なクラブが組織の活性化の為にプログラムを試験的に試してみても、有効だと思われるものを集めて、プログラム化したのがCLPだと思えばいいのかなと思っております。

まず第1点として、次年度はヘルスサポート委員会を廃止します。その代わりというわけでは有りませんが、戦略計画委員会を設置いたします。小林清市委員長も言われてましたが、ヘルスサポート委員会もほぼ役割を終えたのではないかとこの事と、ヘルスサポートの卓話は奉仕プロジェクトの中でも出来るだろうと思っております。

戦略計画委員会ですが、主に次年度の準備と計画、クラブの長期計画の策定などの委員会活動をして頂ければと思っております。年度と年度の繋がりを強化して、長期計画に基づいた奉仕活動が出来るようにした方が、より効果的な活動が出来るのではないかとと思っております。

第2点目は委員会構成ですが、CLPが推奨している委員会構成を参考にして作らせて頂きました、現在は3つの常任委員会に21の小委員会という構成になってますが、これを6つの常設委員会に変更します。(クラブ管理運営委員会・会員増強委員会・奉仕プロジェクト委員会・新世代委員会・クラブ広報委員会・ロータリー財団委員会)常設委員会の中にそれぞれ任意で担当委員会を設置します。

地区はDLPですすでに変更していますので、いずれクラブもCLPに変更しないといけないのではないかとと思っております。

ロータリークラブも単年度制で、変化しに

常設委員会	委員長	担当委員会	担当委員長	副委員長
クラブ管理運営	鳥井正憲	戦略計画	鳥井正徳	有馬宏昭
		SAA	篠野智康	
		親睦		
		プログラム		
		ニコニコ		
出席				
会員組織増強	塚本哲也	会員組織増強	塚本哲也	
		R情報		
		職業分類		
		会員選考		
奉仕プロジェクト	立山 茂	社会奉仕	立山 茂	
		職業奉仕	岩井和彦	
		国際奉仕	中川貴夫	
		環境保全		
		地域発展		
新世代	馬場貞至	新世代	馬場貞至	
		ローアット	安達玄一	
クラブ広報	馴田信治	クラブ広報	馴田信治	
		クラブ会報		
		雑誌		
ロータリー財団	延岡研一	ロータリー財団	延岡研一	
		米山奨学		
監査委員				

くい組織だと思いますが、逆に単年度制だからこそ、常に変化していかなければいけないのかなと思います。

じゃ、いつ変えるのか？「今でしょう！」

幹事報告

井手富浩副幹事

【連絡事項】

1. 会長エレクト研修セミナー開催案内
[渡辺会長エレクトへ]
2. 地区大会参加者の皆さんへご連絡
本日14時30分に五木園さん薩摩瀬店駐車場出発します。

【回覧物】

玉名RC週報、人吉総合病院広報誌「翔」

【例会変更、取止め】

- 熊本東RCの3月26日例会は、第35回新世代の為の青少年卓球大会のため午前9時からに変更
- 熊本江南RCは4月3日姉妹クラブ歓迎会のため18時半に変更。4月10日は例会取止め

続きまして、次年度幹事からの報告です。

1. 次年度ロータリー手帳の配布について
利用状況調査の件 (67名中、19名利用)
2. 2013-2014年度地区協議会の案内
日時；平成25年4月21日(日)10時～16時30分
場所；人吉カルチャーパレス
人吉市スポーツパレス

出席義務者は、会長・幹事・各部門の委員長となっています。出席義務者の皆様には後程ご案内を致しますので、宜しく願い致します。

出席率報告

戸高克彦委員

本日の出席率			
会員数	67名	71.43%	
出席免除	4名	2/22例会出席率	80.95%
欠席者数	18名	補 填 数	4名
出席者数	45名	修正出席率	87.30%

*届け出欠席

山賀・浅野・中川・延岡・小林祐・岩井・有村・宮原・中島
大久保・立山・高山・尾上・赤池・原田・外山・友永・大賀

*出席免除会員 (b) 増田, 愛甲, 山本, 釜田

*メークアップ

米山歓送迎会3/2；伊久美・中島・片岡・山賀

会務報告

【環境保全委員会】

塚本哲也委員長

環境保全委員会より2月の初めに九州ふるさとの森づくり「九電の森ひとよし」植樹のご案内をいたしました。参加協力をいただきます会員・ご家族の皆様、どうぞ宜しくお願いいたします。実施内容は次の通りです。

実施日時；平成25年3月16日(土)

集合9時30分/西瀬コミセン駐車場
実施場所；下永野町・上戸越町の植林会場
駐車場から植林会場へ移動します。西瀬コミセンまでお越しください。そこから貸切バスで送迎いたします。駐車場の誘導はスタッフの指示をお願いします。準備していただく物は軍手・タオル・長靴・鍬・スコップ・雪雨時用の雨具などです。鍬・スコップは用意してありますが、数に限りがありますのでお持ちの方はご準備ください。植林後、昼食が準備してありますのでおとりください。以上です。

【ヘルスサポート委員会】

ヘルスサポート卓話

講師紹介

小林清市委員長



次年度、無くなるというヘルスサポート委員会の卓話です。

本日は、山賀会長が私のところへ、ピロリ菌の除去が医療保険の適用になるという新聞記事を持って来られ、ぜひ卓話をしてほしいとのリクエストがございましたので、専門でおられる岡先生に胃がん予防の卓話をお願いしました。どうぞ宜しくお願い致します。



講師
岡 啓嗣郎会員
ヘルスサポート委員

食事による予防

がんを防ぐための12カ条

一般にがんを予防するためには、食事や環境および生活習慣に留意する必要があるといわれている。それをわかりやすく記載した代表的なものが、国立がんセンターが監修した「がんを防ぐための12カ条」であろう。ご承知の方が多いと思われるが、ここに示しておきたい。

これはどのがんの予防にも応用可能であるが、胃がんでは6～9が参考になるとと思われる。

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分は避ける
9. カビの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

胃がんの予防は、一次予防と二次予防に分けられる。一次予防とは、胃がんの原因を究明して、それを排除することにより、胃がんの発生を防止することである。胃がんの大半はピロリ菌によって引き起こされることがわかってきた現在ではピロリ菌の除菌がどのくらい胃がんの予防に効果があるのかが、世界中の興味を集めている。わが国では、肝臓がんの予防として、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスの感染をなくす努力が行われ、大きな成果を挙げている。一次予防が成功すると、そのがんの撲滅に大きく近づくので、がんの予防にとって最も重要である。

一方、がんを早期に発見し、がんによる死を減少させようという試みが二次予防である。わが国では、バリウムによる定期的な検診が、胃

がんの二次予防として行われている。

浅香正博著「胃の病気とピロリ菌」より
<P120～P121>

がん予防14カ条ポイントは一

喫煙最悪 野菜効く

がん予防14カ条 プラス1

◆致命的な危険因子、たばこは吸わない

- 1 多種類の野菜や果物、豆など植物性の食事を取る
- 2 正常体重の維持（BMIは18.5-25の間）
BMIは肥満度を見る指標
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
- 3 1日に1時間の速歩、さらに1週間に計10時間の活発な運動
- 4 1日400-800グラムの野菜、果物を食べる
- 5 1日600-800グラムの穀類や豆類、芋類を食べる
- 6 飲酒は男性で1日日本酒換算1合以下、女性はその半分以下
- 7 赤身の肉は1日80グラム以下、できれば魚や鶏肉が望ましい
- 8 動物性脂肪の多い食品は避ける
- 9 食塩摂取量は1日6グラム以下
- 10 常温で長期に保存したり、かびているものは食べない
- 11 腐敗しやすいものは冷蔵庫で保存する
- 12 食品添加物や汚染、残留成分に注意
- 13 黒焦げになった肉や魚、塩干くん製の肉類は避ける
- 14 補助食品や補助栄養剤は、あまり役立たない

米がん研究財団と世界がん研究基金は十月、世界に向けて「がん予防十四カ条の勧告書」を発表した。食生活とがんに関する世界の約四千五百の研究を分析したもので、一日に肉は八十グラム以下、野菜は四百-八百グラム取るなど、摂取すべき量は初めて提示。これを守れば世界のがんは三〇～四〇%減少できるとしている。

この勧告書をまとめた特別委員会に日本から参加した中村学園大教授の広畑富雄さん（九州大名誉教授 がん疫学）にポイントを聞いた。

広畑さんは「まず指摘しなければならないのはたばこの害で、がんの危険因子としては最悪。喫煙を避けることを含めると、実際には十五カ条になる」という。

「たばこを除けば、全がん死亡の三分の一が不適切な食事ということが再確認された。がんに対しては予防作用のある食物を豊富に含む食事を習慣的に取る必要がある」…

要因		部位	食道	胃	大腸	肝	胆嚢	膵	肺	女性乳房	子宮頸部	子宮体部	前立腺
リスク要因	喫煙		●	■	■	●		●	●●			▲	
	多量飲酒		●	■	■	●●			■	▲			
	塩分多食			●	■								
	油脂・肉類多食				■			▲		▲			▲
	焼肉・焼魚多食			■	▲								
	運動不足				●				▲	▲			
	肥満				▲		▲			■	▲		
予防要因	野菜・果物		◎	◎	◎	△		○	△	△	△	△	△
	緑黄色野菜		◎	○	○				○	△		△	○
	豆・穀類・海草など食物繊維を多く含む食品				○			△		△			
	緑茶			○									

- ：「確実なリスク要因」
 ●：「ほぼ確実なリスク要因」
 ■：「リスク要因の可能性はある」
 ◎：「ほぼ確実な予防要因」
 ○：「予防要因の可能性はある」
 W&Aは因果関係を認めたが、委員会は
 ▲：「日本人についての研究が十分ではないが、リスク要因の可能性はある」
 △：「日本人についての研究が十分ではないが、予防要因の可能性はある」と判定したもの。

空欄は、W&Aが「関連がない」または「判定不能」と判定し、委員会も日本人について同様の判定をしたもの。

【ニコニコ箱委員会】

- ・岩本泰典会員 岡先生の胃がん卓話ありがとうございました。先月21日で術後13回忌を迎えました。先生の話ではピロリ菌の住いは胃の出口だそうですが、私は胃の入口でしたのでピロリ菌ではなかったのでしょうか。畑仕事を止めます。
- ・小林清市会員 岡先生、卓話ありがとうございました。先生もお酒はほどほどに!!
- ・水野会員 地区大会、出席の予定でしたが、次女の引越しのため、急に博多へ行くことになりました。申し訳ありません。地区大会出席の会員の皆様、どうかご安全に行ってくださいませ。
- ・澁田会員 所用により地区大会参加出来ず、申し訳ありません。大いに学び、交流し、楽しんできて下さい。

点 鐘 渡辺洋文会長エレクト

3月今後の例会予定

- 3月15日(金) 通常例会
 地区大会参加報告
 3月22日(金) 通常例会
 3月29日(金) 例会取止め

届け出欠席のご連絡は 当日10時30分まで
 をお願いします。

3月行事予定

- 3月8日(金)～9日(土)
 2720地区 地区大会(大分市)
 3月16日(土)～17日(日)
 2013-2014年度
 会長エレクト研修セミナー(PETS)
 ホテルサン人吉
 16日(土) PETS親睦交流会
 18:30～ ホテルサン人吉
 3月16日(土) 九電の森ひとよし植林
 3月20日(水) ゴルフ愛好会
 熊本クラウンゴルフ倶楽部 9時59分