



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

# Weekly Report

RI 会長テーマ Reach Within to Embrace Humanity

クラブ会長テーマ 己を理してクラブと社会に貢献しよう

## 第 2071 回例会

**日 時** : 平成 23 年 11 月 16 日

**会 場** : 例会場

**司 会** : SAA

井上委員

**開会点鐘**

関 会長

**齊 唱** : ロータリーソング「日も風も星も」

**お客様の紹介**

関 会長

津戸 弘樹様 (卓話講師: 医師)

志村 弘司様 (東京立川 RC)

平山 和克様 (どんど焼き実行委員長: 東京立川ライオンズクラブ)

萩尾 雄二様 (どんど焼き事務局長: 立川青年会議所)

■ **どんど焼き実行委員会ご挨拶** 平山実行委員長

創立してまだ 15 年にも満たない団体ですが、微力ながら一丸となって頑張っていきたいと思っております。皆様方のご支援ご協力をお願いいたします。

また、篠竹が不足しています、良い情報がございましたらお知らせください。



**会長報告**

関 会長

●11/4(金)に東京 i シティロータリー・クラブの認証状伝達式に行ってきました。当クラブは 1969 年 2 月 23 日に 32 名でスタートしました。その時に行われた認証状伝達式に参加して、音声で録音したものを CD に直し、事務局に置いてあります。是非聞いてみてください。

**幹事報告**

木島幹事

●地区の親睦活動委員会推奨

東京中央 RC のオープンゴルフコンペのお知らせ

日 時 12 月 6 日 (火)

場 所 桜ヶ丘カントリークラブ

申 込 1 人での参加も受け付けます

**委員長報告**

●新会員セミナーについて

津戸情報委員長

11/30 の例会後 1 時間の予定です。5 年未満の方は必ず出席をお願いします。

●クリーン多摩川について

荘原社会奉仕委員長

11/20(日)に開催、クラブジャンパーを着用でおいでください。メイクアップ扱いです。天候が不明の場合は電話をしてください。

■(財)ロータリー米山記念奨学会より  
米山功労者へ感謝状の贈呈

特別寄付を行った、板倉醇幸会員へ、第 1 回米山功労者感謝状(盾)が贈呈されました。



■**歴代会長会**

11/16 (水) 18 時よりフェルミエールにて、今年度のクラブ歴代会長会が開催されました。数々の貴重な意見を受け賜ることができました。

歴代会長と関会長・木島幹事



R. I. 第 2750 地区 多摩中グループ

**東京国立ロータリークラブ**

会 長: 関 重 寿

幹 事: 木 島 常 明

例 会 日: 毎 週 水 曜 日 例 会 場: 谷保天満宮社務所 2 階 東京都国立市谷保 5209 TEL042-576-5123

事 務 所: 東京都国立市中 1-9-36 KK ビル 4F TEL: 042-575-0770 FAX: 042-572-8666

E - m a i l : kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp

U R L : http://kunitachi-rc.com/

会 報 委 員: 遠藤直孝 山口康雄 岡本貞雄 辻伸敏

## ニコニコBOX

杉田親睦活動委員

●**平山和克様・萩尾雄二様**（**どんど焼き実行委員会**）  
第35回国立どんど焼き実行委員長です。1/9 頑張りますのでロータリー様のご協力お願い申し上げますとともに、今日の挨拶をさせて頂いた事に感謝申し上げます。

●**関会長** 本日はお忙しい中、当クラブの卓話にお越しいただき有難うございます。会員全員が興味があり心配していることだと思しますので、よろしくお願い致します。

●**木島幹事** 津戸先生、我々に大いに関係のある卓話をありがとうございます。ついこの間まで汗をふきふき動きまわっていましたが、北国では雪の便りも報じられ、いよいよ冬到来です。忘年会シーズンにもなりますが、飲みすぎには気をつけましょうね。

●**小澤孝造会員・井上会員・小川会員・岡本正伸会員・近藤会員** 津戸弘樹先生の卓話を真剣に拝聴させていただきます。身に覚えのある会員も、身に覚えのない会員も、本日の卓話により将来の不安から解放されると思います？

●**津戸会員** 今日の卓話は私の跡取りが行います。親としては心配でなりません。会員の皆様お聞き下されば幸いです。恒例のお酉さまの小さな熊手をボックスに入れました。小さな熊手ながら来年は大きな福をかき集めて下さい。

●**高柳会員・杉田会員・石塚会員** 津戸弘樹さんの卓話、楽しみに聞かせていただきます。

●**高世会員・山口会員・三田賢司会員** 津戸弘樹さんの卓話を楽しみにしておりました。今後共よろしくお願い致します。

●**五十嵐会員** 本日は津戸会員のご息様の講師の紹介をさせていただきます。誠に名誉な事です。

●**五十嵐会員・山崎会員・遠藤直孝会員** 昨日ロータリークラブのゴルフコンペがありました。優勝は五十嵐、準優勝は山崎会員、3位は遠藤直孝会員でした。私、五十嵐は同伴競技者・年齢・ホームコースに恵まれ、久々の入賞でした。3名でニコニコいたします。

●**宗村会員・内山会員・岡本貞雄会員・佐伯会員** RC会員全員気にして居る病の講演を心して拝聴させていただきます。将来地域に貢献され鎮守の森をよろしく。

●**小澤谷守会員・遠藤常臣会員・喜連紘子会員・稲村会員** 本日はすばらしい経歴の津戸弘樹氏の卓話を楽しみに拝聴させていただきます。我々も年を重ねて参りますので、よろしくご指導をお願いいたし

ます。

●**寺澤会員** 「糖尿病と高血圧症」まさに私の為と思い、津戸弘樹先生の卓話、気を引きしめて拝聴させていただきます。

●**本間会員** 津戸弘樹さんの卓話、大変楽しみにしております。市民祭では多くの出席ありがとうございます。また協賛金もご協力頂きまして、ありがとうございました。雨が少し降りましたが大成功で終了しました。

●**プログラム委員会(伊東会員)** 昨年度、宮司さまよりお申し出がありましてより、本日を迎えるまで、本日の津戸弘樹医師の卓話を心待ちにいたしておりました。健康管理のお話を心して拝聴いたします。

●**社会奉仕委員会(荘原会員・佐藤会員・北島会員・岡田会員・秋山会員)** 11月6日(日)の「市民まつり」では、多くの会員の方にご指導やご協力をいただきまして、ありがとうございます。天候も何とかもって、無事に終えることができました。(感謝)「塞の神どんど焼き」実行委員長平山様、事務局長萩尾様、本日はご来訪ありがとうございます。

ニコニコBOX 合計 54,000円 累計 555,000円

## 出席報告

荘原出席委員

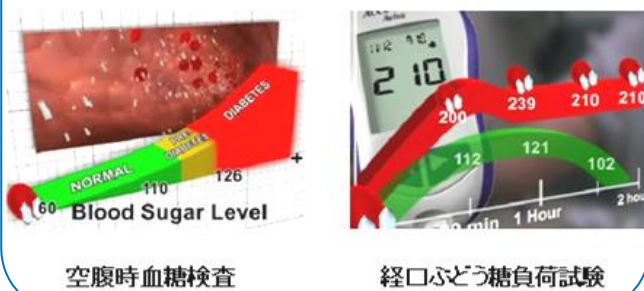
11月16日 在籍50名中 出席39名

前々回(11月2日)の出席率93.62%

## 閉会点鐘

関 会長

### 糖尿病の診断



### 合併症は防ぐことができる

10年追跡調査の結果(米国)

治療をきちっとしたら、



糖尿病と高血圧症



津戸 弘樹 医師

講師紹介

五十嵐プログラム委員

先生の結婚式の時に、若干お世話をさせていただいた縁から、紹介をさせていただくことになりました。

弘樹先生は多彩な見識と幅広い学問をされてきた方です。国立学園小学校、武蔵高校、慶応大学経済学部、卒論は「外為レートの決定のメカニズム」でした。むしろ現在問題になっている、円高・ユーロなどグローバルな経済の問題が得意としているところだと思います。その後イェール大学に留学され、MBA（経営学修士）CPA（米国公認会計士）を取得して、ニューヨークにある世界でもトップに位置する経営コンサルティング会社で勤務をされていました。その後、地域に密着した医療をしたいと、東海大学に学士編入し医師になりました。

■自己紹介

谷保天満宮の禰宜を務めさせていただいています。

経済を学んで、税務の仕事をしていましたが、家族の入院（妻が双子を授かり出産までに、切迫流産になり長期の入院をしたこと）をきっかけに医学を学びたいとの衝動を覚え、東海大学医学部（社会人枠）に編入。順天堂総合診療科を経て、現在、浅草寺病院内科で入院・外来患者さんを診ています。今後は、神職・医師の仕事の両立させることが目標です。

■生活習慣病

短期間に血中に糖が多くあっても、1ヶ月に1回血圧が180あっても怖くないです。本当の怖さは、これが日常で3年・5年と経つと、だんだん血管に異常をきたしてくる事です。日本の3代死因は、癌・脳疾患・心疾患、これらは命に関わる問題です。何らかの理由で血管がダメージを受けて血管が破裂する・つまる。本来でしたら酸素とか栄養をもらうはずの細胞が死んでしまうと、命に直結します。生活習慣病というものを長く無治療でいると起こってしまいます。

直接命に関わらなくても、視力が落ちる・神経症などになると、元気に何も問題がない状態とはかけ離れてしまいます。糖尿病・高血圧・高脂血症は、なるべくならないようにする、なったら治療をすることが大切だと思います。

■糖尿病

糖尿病の主役は 糖・インスリン

インスリンは膵臓で作られる

血中に糖がたくさんあり血がドロドロ

糖尿病の合併症

糖尿病性網膜症、糖尿病性神経症、糖尿病性腎症、心疾患

糖尿病の種類 1型糖尿病、2型糖尿病

2型糖尿病(いわゆる成人病としての「糖尿病」)のリスクファクター

高齢、肥満、喫煙、家族性(居線や生活習慣)

糖尿病の症状

- 努力していないのに体重が減る
- 咽が渇いてたくさん飲みたくさんおしっこが出る
- よく疲れるようになった
- 視力が急に落ちてきた
- 肌がかさついて痒い
- 手や足の先がジンジン痺れる
- 怪我をすると治りにくい

**糖尿病の治療**

血糖測定・薬剤(内服、インスリン注射)      食事療法      減量

禁煙      運動

■高血圧症

本態性(いわゆる「高血圧」と呼ばれているもの)と2次性(他の病気があって血圧が高い。腎臓病や悪性腫瘍など)がある。本態性が90%くらい、2次性は10%。

高血圧症のリスクファクター

家族性(遺伝・生活習慣)、高齢、糖尿病、肥満、塩分摂取

高血圧症がダメージを与えるのは

血管、心臓、脳、腎臓、眼

**高血圧を改善する生活習慣**

減量      運動      減塩

禁煙      ストレスをためない      節酒

## クリーン多摩川

11月20日(日)第51回目の「クリーン多摩川国立」が行われました。前夜の大雨で実施が危ぶまれましたが、時折晴れ間ののぞく好天に恵まれ、皆、額に汗してゴミ拾いに励みました。当クラブからは18人の参加でした。ご苦労様でした。(文:遠藤直孝)



### ロータリー財団NEWS VOL.2より 2011年11月7日 「ロータリー財団月間」

R財団委員長 鈴木義明

11月は「ロータリー財団月間」です。「世界でよいことをしよう」を標語に1917年ロータリー財団は米国イリノイ州に誕生致しました。ロータリー財団は、この94年間ロータリアンの皆様の温かい善意と行動で多くの平和を勝ち取ってきました。しかし、まだまだ、この平和を求める人々は多く、ロータリアン皆様の善意である「寄付」を求める事をやめる事は出来ません。

さて、本年度は、私たちが想像も出来なかった大変不幸な災害である、地震・津波が東日本を襲いました。此の災害に国際ロータリーのロータリー財団は「ロータリー日本・太平洋諸島地震災害復興基金」を設立し、世界中のロータリアンへ基金の参加を呼びかけました、その結果4,072,252ドルの大変多くの温かい善意の基金が集まりました。

そして、2011年7月1日に「国際ロータリーのロータリー財団」は「もっと災害を身近で支援しよう」と言う事で、ロータリー財団管理委員会は、「小沢一彦」ロータリー管理委員を代表として「ロータリー日本・太平洋諸島地震災害復興基金の機能と基金US \$ 2,211,934.53と伴に「東日本震災復興基金日本委員会」と名称を変更し直接日本で日本人の管理委員の基、全国ロータリー・クラブの皆様とロータリー財団と一緒に、熱い心を東北震災支援へ届けるプロジェクトを開始致しました。

現在当地区も数多くのクラブの皆様が自クラブの支援プロジェクトへの補助金申請を提出し多くの成果を震災地へ届けております。これらのプロジェクトが出来るのも皆様ロータリアン、お一人お一人の寄付の成果です。

最後に、クラブ会員の皆様にお願いが有ります、「寄付をするという事は、世界中の奉仕活動に参加していると言うことです」ロータリアン一人一人からの寄付は、世界中で有効に使われています。ロータリー財団は、他の奉仕団体と異なり、全ての寄付を奉仕活動に使っています。そして、貴重な寄付を使って、いろいろなプロジェクトを実行していくのは皆さんロータリアンであり、

皆さんの所属するロータリー・クラブです。是非、有意義なプロジェクトをお考えいただき、「寄付をする」だけでなく「有効に使う」ことも考えてください。

#### DSG申請クラブと補助金支給額

- ①東京昭島RC「東日本大震災被災地の仮設住宅に扇風機、掃除機を寄贈」3,850ドル
- ②東京昭島中央RC「カンボジアの子供たちへ車椅子供与」4,000ドル
- ③東京田園調布緑RC「ミクロネシアへの机・椅子の寄贈」4,000ドル
- ④東京八王子北RC「石巻市へ福祉用具寄贈」4,000ドル
- ⑤東京品川RC「ふりすくーる西五反田に保育用備品の寄贈」3,210ドル
- ⑥東京世田谷RC「自立援助ホーム憩の家生活環境改善プロジェクト」2,960ドル
- ⑦東京日本橋東RC「神田川支流浄化運動」2,420ドル
- ⑧東京たまがわRC「知的障害者1日バスハイク」2,060ドル

以上8件の申請が本年度の補助金委員会で承認されました。本年度DSGの地区予算は59,358ドルです。残金は32,000ドル以上御座いますが、申請の予定があるクラブはどうぞお早めにグループ担当の補助金委員までご相談下さい。

#### MG申請クラブと地区DDF承認及びTRF進捗状況

- ①東京南RC(地区内12クラブとの合同プロジェクト、カンボジアプノンペンRCとのMG) 地区DDF8,250ドル「カンボジア教師育成支援プロジェクト」TRF承認済
- ②東京世田谷RC(タイサラブリRCとのMG) 地区DDF4,700ドル「病院医療機器寄贈プロジェクト」TRF承認済

以上2件が本年度MGの地区DDFを申請したプロジェクトです。MGのための地区DDF予算額は50,000ドルです。申請の予定があるクラブは、どうぞお早めにMG担当の加藤副委員長(東京西南)、または西村委員(東京世田谷)までご相談下さい。