WEEKLY NEWS 2017 2018 週報 通算 2274回《42回》

第2640地区 和歌山東南ロータリークラブ

ロータリー：変化をもたらす

会 長 ： 鯨　拓也　　幹 事 ： 宇治田堅三　　会報委員長 ： 籠田　弘

例会日：水曜日　例会場:ﾙﾐｴｰﾙ華月殿　第 1･第 2:18:30～(夜)　第 3･第 4･第 5:12:30～(昼)

事務局 E-Mail：rotary@wakayama-serc.org　　http://wakayama-serc.org/

本日の例会
6 月 13 日(水)
18:30～華月殿

・開会点鐘 鯨会長　・ﾛｰﾀﾘｰｿﾝｸﾞ 四つのテスト　・出席報告(例会委員会)　・ﾆｺﾆｺ箱(寄付金)報告　・会長挨拶　・幹事報告　・委員会報告　・行 事「年間活動報告①」各委員会　・閉会点鐘 鯨会長

先週例会報告　会場監督　塩﨑 和利

ゲスト･ビジターはございません。

会長挨拶

鯨　拓也 会長

皆さんこんばんは。さて、いよいよ水無月です。もうチョットです。
先週末(6/2)には、市内9クラブ会長幹事の引き継会に幹事・エレクトの中岡君と出席してまいりました。
話はチョットそれるのですが、硝子の話をします。
窓の硝子、両面ともつるつるですが、どうやって作っているかご存知でしょうか？
硝子は珪砂、石灰石、ソーダ灰等を1500°に加熱して液体状のものを浮かして作ります。
硝子の比重は2.3、それより重い比重7.2の錫の液体に浮かせます。これをフロート硝子と言います。
錫は融点が230°から沸点2,600°の液体状で非常に温度管理のし易い金属です。浮いた液状の硝子は下部は錫の液体に浮いているのでまっ平、上部は引力によってまっ平。この先端を摘まんで引っ張って作ります。約600°になると個体になるので引っ張る速さで厚みを調整します。
厚いもので28㎜位はできるそうですが、一般に品質管理のうえから製品としては19㎜が最大のものです。

幹事報告

宇治田 堅三 幹事

① ２件事務局に届きました文書を各テーブルに一部置いています。お目通し頂き、御入用の方はお持ち帰り下さい。
・ 和歌山中 RC より 2018 年 7 月より定例会場変更のお知らせ。
場所：ダイワロイネットホテル和歌山 3F レストランサンクシェール内「ルミエール」
例会日時の変更はございません。毎週金曜日、１９：００～。
サインの受付はダイワロイネットホテル 3F サンクシェール入口です。
・ワールド大阪ロータリーＥクラブに送りました申し入れ書(56RC 賛同)。
② 次年度上期請求書を皆様にお配りさせて頂きました。宜しくお願い致します。
③ 本日例会終了後、定例理事会を開催します。役員･理事の皆様、宜しくお願い致します。

Rotary 和歌山東南ロータリークラブ

	ニ コ ニ コ	米山記念奨学会	ﾛｰﾀﾘｰ財団	東南育英会
累 計	1,975,559	395,000	406,200	98,000

出席報告			出席者	出席率
会員総数	42 名	6/6	31 名	77.50%
出席免除会員	3 名	5/23	36 名	87.80%

ニコニコ箱

小林一三　会計

本人お誕生日お祝い・有本君。

米山記念奨学会

鯨君・水無月です。もうチョットです。
宇治田君・皆様 梅雨です。お身体に気を付けて下さい。

第6回 東南会ゴルフ
「優 勝」 太田豊隆会員

♪6月 本人お誕生日お祝い♬

「委員会報告」

籠田　会報（広報･雑誌担当）委員長

ロータリーの友6月号縦組み P29 に今年度社会奉仕事業「がん検診啓発とこころのコンサート」の記事が掲載されています。
皆様、是非ご一読ください。

ロータリー アットワーク

ROTARY AT WORK

がん検診啓発とこころのコンサート

和歌山東南ロータリークラブ　第二六四〇地区・和歌山県

当クラブは二月一六日、今年度の社会奉仕事業として、がんの早期発見・治療の促進と、患者を含む参加者への心のケアを目的に、地区補助金と和歌山県の助成を受け、「がん検診啓発とチャリティー　こころのコンサート」を開催しました。

第一部は講演とパネルディスカッション。和歌山県立医科大学附属病院の山本信之氏が「がんとタバコの関係について」と題し、データを示しながら解説。また、神戸大学附属病院の谷野裕一氏は「いま、あなたが救える命がある。」と題して講演し、今回のチャリティーの寄付先である「国際がん診療センター・トリプルネガティブ乳癌センター」で臨床試験を行うためには資金が必要と訴え、共鳴を得ました。

パネルディスカッションでは、谷野氏をナビゲーター、山本氏をメインパネラーとして、和歌山市健康局保健所の永井尚子氏、がん経験者でNPO法人いきいき和歌山がんサポート・ピアサポーターの浦野敏氏と石井浩子氏が参加し、地域の現状や自分の経験を伝え、周りの助言と検診のおかげで生きていられることを訴えました。

また、会場アンケートの回収率は約七八㌫で、「具体的なデータが示され、説得力があって良かった」といった声が多数寄せられました。

第二部は「クラシック&ジャズ」のコンサートで、ソプラノとバリトン、テノールの歌手とピアニストの四人から成る「音奏人（おとびと）」のステージ。迫力ある生の音楽は参加者に癒やしと感動を与えてくれました。

最後はロビーで出演者と会員で募金活動を行い、多くの浄財が寄せられました。熱意と感動には人を動かす力があると、改めて感じました。

観衆でにぎわうロビーで募金活動

震災復興応援イベント 演劇の無料公演を実施

倉吉ロータリークラブ　第二六九〇地区・鳥取県

二〇一六年一〇月、鳥取県中部で震度六弱の地震が発生。この地域では今でも建物の屋根や壁にブルーシートが散見されます。そんな地域で、少しでも住民に元気を取り戻してもらおうと、二月一〇日、復興応援イベントとして、京都の劇団・すわらじ劇団の無

「 今年度新入会員卓話 」　坂本武司会員・田伏俊作会員

坂本 武司会員

昨年７月に入会させていただき、約１年が経過いたしました。
例会を欠席することも多く、まだまだロータリークラブのことはわからないことばかりではありますが、例会、委員会、奉仕活動に参加させていただきながら、色々なことを教わり楽しく参加させていただいております。
鯨会長より最初にお誘いを受けたのが、一昨年の夏ごろでした。
それまでも何度かお話は伺っておりましたが、一昨年の７月に退会するまで、私は別の奉仕団体に所属しておりましたので、具体的なお話には至らず、退会後に改めてお誘いいただき、一年間の猶予を頂いたうえで入会させていただいた次第です。
これからも、諸先輩方に付き従い、教えていただきながら伝統ある和歌山東南ロータリークラブの会員としてクラブの活動に参加させていただきますので、よろしくお願い致します。

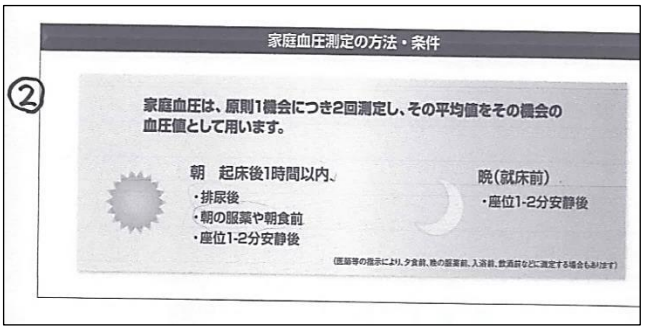
田伏俊作会員　「高血圧治療の生活習慣知識」

私は昭和 46 年 3 月に大阪高槻市の大阪医科大学を卒業し、卒業と同時に和歌山に戻り、和歌山日赤外科などで 9 年手術などして来ましたが、将来田舎で開業するとなれば外科だけでは駄目なので内科をしっかり学ぶために、当時の和医大代謝内科に入局、その後海南市民病院勤務後、２年前閉院するまで 30 年間開業しました。循環器内科の専門ではありませんが、開業中に感じた高血圧について、皆様にぜひ知っておいてほしいことを話したいと思います。

①高血圧とはどの位からいうのか？　成人における血圧値の分類➡➡➡図①
②診察室血圧と家庭血圧　　家庭血圧測定の方法と条件➡➡➡図②
③高血圧を放置すると ➡➡ 脳・心血管障害（脳卒中、狭心症、心筋梗塞、心不全）末梢動脈疾患、腎障害（ＣＫＤ）、眼底（高血圧性網膜症）

④日本人の高血圧の特徴
　食塩摂取量・・・・多いほど高血圧多い。
　　2000 年以前（平均）　男 12.3g　　女 10.9g
　　2011 年　　（平均）　男 11.4g　　女 9.4g
　肥満とメタボリックシンドローム（メタボ）
　　BMI の年々の増加。肥満を伴う高血圧が増加。
⑤血圧測定とその評価
　カフは心臓の高さ。２回～３回の平均値。
　家庭血圧は診察室血圧より貴重なデータ。
　白衣性高血圧・・１５～３０％、将来高血圧に移行の可能性大。
　仮面高血圧・・早朝、夜間、昼間の血圧が上昇。
⑥高血圧の治療
　140/90 以上の方全て。目標　　140/90 未満➡➡➡図③
　１）生活習慣の是正）
　　Ⅰ）食塩制限　１日６ｇ未満　　Na 表示 2.54 倍（2.5 倍）　加工食品の摂取を減らす。
　　II）野菜、果物の積極的摂取。Ｋ（カリウム）が多い。但し　肥満、ＣＫＤの方は注意
　　Ⅲ）脂質　コレステロール、飽和脂肪酸の摂取は控える。 魚（魚油）の積極的摂取
　　Ⅳ）減量　BMI ２５未満
　　Ⅴ）運動　有酸素運動　30 分/日以上
　　Ⅵ）節酒　エタノール 20～30mg/日以下　日本酒１合、ビール中１本、焼酎半合、ワイン２杯
　　ウィスキーブランデー　ダブル１杯
　Ⅶ）禁煙
　Ⅷ）その他　寒冷 情動ストレス　睡眠の長さ･質、入浴（冷水浴、サウナは避ける）排便時のいきみ

２）薬物の療法
　原則一生涯続ける（但し夏減量、冬増量することあり）



2017-2018 新現会長幹事会・合同引継ぎ懇親会

6月2日(土)18:30～ ダイワロイネットホテル和歌山4F

第4回 マージャン同好会

6月2日(土)　雀荘ジュン

優　勝　青木会員奥様
準優勝　神谷尚孝会員
3　位　加藤小夜子様

「春の和歌山駅前花壇の植替えについて」 特定非営利法人　花いっぱい推進協議会 」　報告 神谷尚孝会員

6月6日（水）10時より、生憎の雨の中でしたが　JR和歌山駅西口正面の花壇の植え込みが、「特定非営利法人 花いっぱい推進協議会」会員と、慶風高等学校の男子生徒10名の応援で行われ、花壇は華やかになりました。