



会長	阿部賢悟	幹事	遠藤光則	会報	飯塚仁哉	渡辺光悦
	江川元徳		布施孝尚			
例会場	サンシャインプラザ21 ☎22-8988					
例会日	毎週木曜日 12:30~13:30					
事務所	サンシャインプラザ21 ☎22-8988					

第2283回例会 2010. 12. 9 } 合併号 No.21  
 第2284回例会 2010. 12. 16 }

※第2283回例会 2010. 12. 9

本日の出席率

- ・本日の出席率 100%
- ・前回確定出席率 90%

ニコニコボックス

- ・阿部賢悟会長 12月2日パスト会長会を開催ありがとうございました。忙しい12月にもかかわらず多くのパスト会長さんの参加を頂きました。
- ・岩淵正彦会員 母の葬儀の際は、皆様にご迷惑をお掛けしました。本当にありがとうございました。
- ・森田一史会員 妻の誕生日に花束ありがとうございました。
- ・山田正会員 ご無沙汰ですみません。本日はスピーチ担当です。よろしくお願い致します。
- ・飯塚仁哉会員 真面目さが売りの山田正会員のスピーチ、楽しみにしています。
- ・村上武彦会員 一年間お世話になりました。
- ・高橋義文会員 本日、私用のため早退します。
- ・遠藤光則幹事以下 山田正会員のスピーチに期待。  
 鈴木彦太会員 布施孝之会員 及川勝永会員  
 佐々木崇会員 佐藤幸一会員 阿部泰彦会員  
 千葉吉男会員 氏家良典会員 伊藤俊郎会員  
 菅野幸一郎会員 山田直志会員 佐竹孝行会員  
 佐藤静市会員 三浦孝次郎会員 猪股育夫会員  
 佐々木源悦会員 熊谷敏明会員 高橋利光会員  
 小泉洋会員 小野寺伸浩会員 二階堂敏雄会員  
 富士原裕子会員 佐々木一寛会員 武川毅会員  
 以上、ありがとうございました。

会長要件 阿部賢悟会長

12月8日、故及川健太郎会員の奥様がお逝去されました。行年72歳でございました。ご報告申し上げます。

先週の例会は年次総会で、次年度の理事選が行われました。新しい理事が選出されております。理事の方々が若返った気がいたします。若い力強いパワーで次年度のご活躍を期待申し上げます。

五大奉仕部門の各委員長より行事の進行状態の報告がありました。順調にプログラムが進行しております。各委員長はじめ委員会皆様のご協力、努力の賜と感謝申し上げます。

いよいよ、次週のクリスマス家族会で今年の例会プログラムが終わり、後半の折り返しに入っていきます。後半の事業に向け各委員会にお願いがございます。各委員長に於きましては、再度委員会を開催していただきたいと思っております。出来れば、経験豊富なパスト会長、地区役員、そして、三役の参加をお願い致します。

12月2日、若鯨に於きましてパスト会長会が持たれました。当クラブ10周年記念事業の合同庁舎前時計台補修に関するご意見を頂きました。本事業を進めるという結論を賜わり、本当にありがとうございました。台座にありますスローガンは、現代風に変えたらというご提案もありました。パスト会長会での温かいご意見に感謝申し上げます。今後は理事会に諮り、そして、会員皆様のご理解を賜わりながら今年度の完成を目標に進めて参りますので、ご協力よろしくお願い申し上げます。

幹事報告 遠藤光則幹事

- ・若柳RCより、会報及び登米・栗原ゾーンゴルフコンペの写真が届きました。
- ・古川RC、古川東RCより、例会日変更のお知らせ。
- ・登米市市民生活部環境課より  
 登米市環境出前講座の案内  
 日時 12月11日(土) 午後2:00~3:30  
 場所 登米サンクチュアリセンター
- ・「ダメ・ゼッタイ」国連支援募金事務局より、寄付に対するお礼状

各委員会報告

- ・親睦活動委員会 (佐々木源悦委員長)  
 次週の例会は、クリスマス家族会です。出欠の確認をしております。ご協力の程お願いします。  
 尚、新年移動例会の出欠もとっておりますので、よろしく申し上げます。
- ・会員増強委員会 (阿部泰彦委員長)  
 今年度4人目の新入会員の推薦をし理事会で承認していただきましたので、よろしくお願い致します。
- ・会計 (三浦孝次郎会計)  
 会費納入のお願い。第2四半期が終わろうとしております。会費未納の会員、納入の方お願い致します。
- ・米山記念奨学会委員会 (江川元徳委員長)  
 早速、高田次雄会員が、6回目の米山功労者の寄付をいただきましたので、ご報告いたします。まだ功労者になっていない会員、又、次の回数への功労者の募集をしていますので、よろしくお願い致します。
- ・社会奉仕委員会 (熊谷敏明委員長)  
 クリスマス家族例会時のオークションの商品、一点以上の提供をお願い致します。都合により当日欠席の会員の提供も受け付けていますので、よろしくお願い申し上げます。

今週のスピーチ

「糖尿体験記」 山田正会員  
 実は、13日間糖尿病で入院いたしました。それで、糖尿体験記ということでお話をさせていただきます。資料として私が入院した時の記録をグラフにしてみましたので興味のある方だけご覧になって下さい。  
 日本人の糖尿病の患者は740万人、糖尿病の予備軍は1,620万人と言われております。症状の悪い時には喉が渇く等がありますが、ほとんどの方は無症状です。症状が出た時にはかなり合併症が進んでいる状態のようであり、早期に糖尿病を見つけ管理することが大切であり、合併症の進行を遅らせる健康生活を送ることが大事であるということです。生活習慣病の健康診断の重要性は、我々にとってとても大切だということになります。  
 糖尿病の原因としては、過食や運動不足にあり、生活習慣病や食事の改善ということになりますが、一時的な糖尿病の改善になる傾向にありますので、再度悪化することのないようにということで、現在、インシュリンというホルモン剤が使われております。今までは、最終的にどうにもならない人がインシュリンを

投与しておりましたが、現在はインシュリンを用いることによって肝臓の回復機能を高めて、自からの力で復帰できるように改善策にもインシュリンが用いられているということをお聞きしました。これからはいくらか希望が持てるのかなという感じでございます。

食事関係にしましては、私の場合1日1,500カロリーということで500カロリーずつ摂取をいたしました。無理に食事を少なくしますと、どうしても食欲が不足した分いきいき食べてしまいますので、そういったことで悪循環になると言うことで、食事はきちんと3食とった方が良くということでした。

糖尿病性動脈硬化ということで、脳梗塞、心筋梗塞ということが皆さんに知られております。又、糖尿病性網膜症、これは医者にもよりますが、失明の原因のナンバーワンは糖尿病ということです。要するに糖尿病で目が見えなくなります。主に眼底出血があるようですので、1年に1回は眼底出血の検査を受けましょうということでもありますし、急に視力が落ちた場合は検査をお勧めするというようなことでもあります。糖尿病腎症と言うのは、透析をしている患者の約30%は糖尿病が原因だということですので侮れないと感じます。

糖尿病の治療ですが、先程も話しましたように、食事と運動が基本ということです。薬だけで管理することは出来ません。きちんとした食事療法や運動療法をすると、ほとんど良くなる場合があります。デスクワークをする方は1日1,600~1,800カロリー、女性の方は1日1,400~1,600カロリーが目安だと言われております。食事の対策として、甘いもの油っこい物を出る限り減らす。缶ジュース、缶コーヒー等糖分の入っているものはやめて下さい。食事は腹八分目、良くかんで食べて下さい。よくかむことによって脳に満腹感が伝わるようです。寝ている間は消化器も休ませてあげましょう。アルコールは厳禁となっております。1日に出来れば1万歩早足で歩きましょうということですが、腰の悪い方は気を付けて下さい。

糖尿病は、40歳以上で5人に1人がかかっている病気だということですから、今日の1つのテーブルの中でおそらく1人は糖尿病ではないかと思えます。神経や血管が糖漬になって冒され色々な障害が表われ合併症となります。合併症は広く体内に及び生活の質を著しく低下させるためにとても深刻です。生活習慣病の中でも急増している病気の一つで、2002年に行われた厚生省の調査によりますと約740万人もの糖尿病患者がいるということがわかったと言うことです。

自覚症状に乏しいので、多尿、喉の渇き等が出た時にはかなり進んでいるとのことで、夜間の頻尿はかなり進んでいる状態です。私にも覚えがあります。やたら喉が渇く、食べているのにやせて来た。これは、食べてもブドウ糖が正常に利用されず慢性的なエネルギー不足になるためです。尿の量が増えるということは、大量のブドウ糖を尿として排出しようとするため回数が増えるため、だるい、疲れやすい。インシュリンの作用の不足でブドウ糖を利用できず活動エネルギーが足りなくなりますので、空腹感が強く大きいに

なります。

糖尿病の食事ですが、効果的な食事をバランスよく食べることです。無理して抑えないで、きちんと同じ量を3回に分けて食べる。そして、運動もし、夜はいっさい食べないで我慢をすること。栄養が偏り他の病気を引き起こすこともあります。糖尿病にとっては、脂肪はひかえて下さいということで、今日の昼食は大変危険な食事かなと思ながら、ご飯粒を控えて摂取しました。

糖尿病は甘い物を控えれば大丈夫と誤解している人が多い様です。脂肪は糖尿病にとって注意しなければならない食物です。高脂肪の食事は、カロリーオーバーにつながりやすく、深刻な合併症の一つである血管障害を起こし、肉類中心の食事をしている人は注意が必要です。魚、野菜を意識的に取り入れて下さい。食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあり、血中コレステロールを下げる働きがあります。食物繊維の多い食品は、かみごたえがあるので、良くかんで食べるようになりますのでより効果的です。又、食べ過ぎも防ぐことが出来ます。食事を決った時間にとることも大切です。朝・昼・夕の食事の量もなるべく均等にエネルギーの量が偏らないようにしてほしいものです。

又、ストレス等の習慣病も、生活習慣も原因ですので、どうぞストレスのたまっている方は気を付けて下さい。インシュリンを効果的に使用し、臍臓を休め、自己回復をねらえるということです。

**※第2284回例会 2010. 12. 16**

18:30~

〈クリスマス家族会 於：サンシャインプラザ21〉

**本日の出席率**

- ・本日の出席率 100%
- ・前回確定出席率 100%

**ニコニコボックス**

- ・出席会員全員より、メリークリスマスありがとうございました。

**会長要件 阿部賢悟会長**

皆さん、こんばんは。暦の上ではちょっと早いようですが、待ちに待ったクリスマスです。今日は、クリスマス家族会となっております。昨日から非常に寒く、又、師走の忙しい時期にも拘らず多くのご家族に、そして、多くのロータリアンに参加していただきまして大変ありがとうございます。心から感謝申し上げます。ロータリーでは、毎年12月は特に家族月間と称し会員、ご家族一緒の例会を開催しております。日頃私達は、奥様そしてご家族の深いご理解とご協力があって、はじめて奉仕活動が出来る訳でございます。

今日のクリスマス家族会でロータリーの活動にご参加いただきまして楽しんでいただきたいと思います。

ご家族の皆様ともども、会員皆様も一緒になって楽しんでいただき、親睦を深め更にロータリー活動にご理解を深めていただきたいと思います。

丁度、今日の例会をもって今年度2010~2011年度のロータリー活動は半分が過ぎようとしております。これも会員の皆様方、ご家族様のご協力のお陰でございます。何とかこの半年やって参りました。これからは沢山の事業がございます。その中でも姉妹クラブの台北西門ロータリークラブ訪問が来年2月8日から予定されております。6月には、ロータリー世界大会がアメリカのニューオリンズで開催されます。どうぞ会員の皆様、そして、ご家族の皆様、参加をよろしくお願い申し上げます。特に、ご家族での参加を希望いたしております。

今日のクリスマス家族会、最後までゆっくりと楽しんでいただきたいと思います。

**幹事報告 遠藤光則幹事**

- ・ガバナー事務所より、1月ロータリーレートのお知らせ、1ドル=84円
- ・ガバナーエレクト事務所より
  1. 次年度地区組織役員・委員の就任依頼  
八谷郁夫会員 ①ロータリー財団委員会委員長  
②姉妹地区(3640地区) 親善委員会委員長
  2. 事務所年末年始休業日のお知らせ  
年末年始休業日 12月29日(水)~1月4日(火)
- ・2009~2010年度地区大会実行委員会より  
「親睦ゴルフコンペ」 剰余金の返金(4,204円)
- ・台北西門RCより、クリスマスカード、会報届く。
- ・佐沼高校ETA懇親会の案内  
日時 23年1月6日(木) 18:00~  
場所 船橋や  
会費 4,000円
- ・ときめき市民コンサート実行委員会より協力依頼  
コンサート 日時 23年2月13日(日) 14:00~  
場所 登米祝祭劇場
- ・仙台RCより、例会変更のお知らせ
- ・「ザ・ロータリアン」誌が届く

**各委員会報告**

- ・姉妹クラブ(菅野幸一郎委員長)  
台北西門RCより、クリスマスカードが届いております。当クラブもカードを送りたいと思います。カードを回しますのでサインをお願いします。  
来年2月の観桜会参加者募集は本日で締切りしました。19名の参加となりました。多数の参加うれしく思っております。

**懇親会 (担当：親睦活動委員会・佐々木源悦委員長)**

会長ご夫妻によるキャンドルサービスでクリスマス家族会の幕が開き、佐藤砂登史氏(時代屋動物病院)の仮装手品、そして、阿部賢悟会長と岩淵栄市会員の2人のサンタさんより可愛いお客様にクリスマスブーツのプレゼント。恒例のオークションは、長沼盛雄会員のユーモアたっぷりのセリで、売上金149,000円となりました。皆様ご協力ありがとうございました。



仲睦じく手を取りあって点火です



謎の手品師現わる



いっそずっとこの姿のままがいいのでは?



いつのまにかあごヒゲになりました



最後の合唱はこの人のタクトでキマリです



名調子。さすが本職のセリ人です



楽しい笑いの連続でした



タップリ飲んで大満足の二人です



童心にかえり楽しくジャンケンをしました