



会長 猪股育夫
幹事 熊谷敏明
会報 鈴木彦太 佐々木源悦
 布施孝尚
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2502回例会 2015. 5. 28 No.45

本日の出席率

・本日の出席率 78.2%

ニコニコボックス

- ・猪股育夫会長 阿部泰彦会員、登米中央商工会長就任おめでとうございます。小野寺伸浩会員のスピーチ楽しみにしています。
- ・千葉吉男会員 大変皆さんにはお気使いをいただきありがとうございました。諸行事にドタキャンしてしまいご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。ゴルフは出来ませんが、その他の行事には参加出来るまで回復いたしました。
- ・布施孝之会員 阿部泰彦会員の登米中央商工会長並びに熊谷敏明会員の副会長就任おめでとうございます。大役ご苦労さまです。
- ・佐藤敬喜会員 阿部泰彦会員、商工会会長、熊谷敏明会員、副会長就任おめでとうございます。布施孝之会員、三浦さんのご逝去お悔み申し上げます。
- ・菅野幸一郎会員 阿部泰彦会員、登米中央商工会長、熊谷敏明会員、副会長就任おめでとうございます。小野寺伸浩会員のスピーチ大いに期待いたします。
- ・小野寺伸浩会員 本日のスピーチ頑張ります。
- ・鈴木彦太会員 小野寺伸浩会員、珍しいお話を楽しみにご期待します。ご活躍の程、頑張ってください。
- ・飯塚仁哉会員 小野寺伸浩会員は、高級大型バイクに跨がり、颯爽と北海道の原野を突っ走るライダーマンですぞ。

- ・佐藤幸一会員 小野寺伸浩会員のスピーチにご期待いたします。
- ・江川元徳会員 そろそろ5月SAYONARA、皆様健康で……。
- ・高田次雄会員 一年中で一番過ごしやすい5月の筈でしたが、日中は30度、朝晩は12~13度。これはやはり温暖化の成す業の様です。ご自愛下さい。本日のスピーチ小野寺伸浩会員勉強させて下さい。
- ・菅原文之会員 千葉吉男会員の怪我の全快をお祝いして。小野寺伸浩会員のスピーチを歓迎して。
- ・佐藤静市会員 小野寺伸浩会員のスピーチに期待。
- ・高橋義文会員 小野寺伸浩会員のスピーチを楽しみに期待いたします。
- ・岩淵栄市会員 パソコンの世界を楽しく聞けることを楽しみにしております。
- ・佐藤早智子会員 5月21日は、レディース会主催のフレンチレストラン「シェヌー」の美味しい食事を楽しんで来て、気持ちがりフレッシュできました。ありがとうございました。
- ・及川富男会員 小野寺伸浩会員のスピーチに期待しています。
- ・清水健会員 小野寺伸浩会員のスピーチ楽しみにしています。
- ・熊谷敏明幹事以下 小野寺伸浩会員のスピーチに期待して。
 村上武彦会員 佐々木崇会員 氏家良典会員
 山田直志会員 佐竹孝行会員 遠藤光則会員
 佐々木源悦会員 岩淵正彦会員 小泉洋会員
 高橋利光会員 山田正会員 富士原裕子会員
 武川毅会員 太田陽平会員 千葉正宏会員
 以上、ありがとうございました。

会長要件 猪股育夫会長

一昨日5月26日(火)は、午後1時から南方公民館2階研究室で、平成27年度登米市環境市民会議通常総会が開催されました。会長は佐藤幸一会員であります。また、当クラブ会員ではこの市民会議に山田直志会員、及川昭宏会員などが関わっておられます。

平成26年度の活動報告がありましたが、4部会活動、市全体を対象とした活動、市民会議会員を対象とした活動、木質バイオマス利活用プロジェクトチームの活動など多岐にわたる内容の濃さに驚いてまいりました。私たちが参加している伊豆沼・内沼・長沼・長沼川クリーンキャンペーンなどや、東和町米川に植樹した事業も環境市民会議の事業だったと改めて認識した次第であります。第4号議案で任期満了に伴う役員の改選があり、佐藤幸一会員が会長を続投されることになりました。今後のご活躍をお祈り申し上げます。

また、同日午後2時から、同じ南方公民館1階多目的ホールで平成27年度登米市暴力団追放対策協議会総会が開催されました。こちらは岩淵正彦副会長に参加していただきました。ありがとうございました。この協議会は布施孝之会員が会長を務めておられます。大変ご苦労さまでございます。

環境保全について登米市では、「登米から止めよう温暖化」のスローガンのもと、6月から9月はクールビズの期間と定めています。実際は5月15日~10月15日です。ノーネクタイ、エアコン使用は職場、家庭では28度設定でお願いしますということであります。地球温暖化防止に微力ながら協力したいと思います。

幹事報告 熊谷敏明幹事

- ・石巻RCより
 創立60周年記念式典出席に対するお礼状が届く
- ・ボーイスカウト迫第1団事務局より
 平成27年度育成会総会の案内
 日時 6月13日(土) 15:00~
 場所 迫公民館
- ・川崎大師RCより、会報が届く

各委員会報告

- ・地区研修委員会 (佐々木源悦次期地区委員)
 5月25日(月)、ガバナーエレクト事務所にて委員会が開催されました。菅原裕典ガバナーエレクトより、当地区は他地区に比べて元気がないので、皆さんに元気になる様なクラブを作ってほしいという話があり、3時間にわたって意見交換をいたしました。「元気なクラブを作るにはどうしたらよいか」クラブの皆さんから聞いて下さいとのこと。7月~8月頃に委員会が開催されますのでよろしくお願い致します。
- ・レディース会 (富士原裕子会員)
 5月21日(木)、塩竈神社を参拝し、フレンチレストラン「シェヌー」で食事をし、レディース会の皆様と楽しい一日を過ごして参りました。

今週のスピーチ

「痛風について」

小野寺伸浩会員

痛風は尿酸が体内にたまり、尿酸結晶となり激しい関節炎を伴う症状になる病気です。血液中の尿酸値が7mg/dlを超えると尿酸結晶が出来、男性に圧倒的に多く近年増加傾向にあります。お酒をたくさん飲んで、いっぱい運動をするアクティブな人に多いようです。遺伝子を構成する重要な物質の一つです。プリン体の増えてくる主な要因は、細胞の新陳代謝、体を動かすエネルギー代謝、食品からの摂取、これらのバランスがくずれることにあります。

ある日突然、足の親ゆびの付根などの関節が赤く腫れて痛みだします。プリン体から尿酸が出来ますが、基本的には排泄されますが、排泄されずにたまるというのは尿酸のためです。

一般的な予防としてアルコール類、糖類、プリン体の摂り過ぎに注意、そして体重を落とすことが必要です。プリン体の多い物は、鶏レバー、真いわしの干物、白子等々です。尿酸は腎臓から尿中へ排泄されるので、水分を多量に摂取し一日尿量を2ℓ以上にすることが勧められています。あとは適度な運動をすることで。

— 治療に使われる薬の紹介もスライドにてありましたが紙面の都合上、割愛させていただきます。



塩竈神社を参拝のレディース会の皆さん



レディース会「ランチの集い」5月21日(木) フレンチレストラン「シェヌー」で食事