



**会長** 岩 淵 正 彦  
**幹事** 高 橋 利 光  
**会報** 江 川 元 徳 清 水 健  
 猪 股 育 夫 村 上 武 彦

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2525回例会 2015. 11. 12 No.19

### 本日の出席率

・本日の出席率 100%

### ニコニコボックス

- ・山田直志会員 「市民参加による新たな森林づくり・秋」にご参加戴きました5名の会員の皆様に感謝申し上げます。
- ・小竹秀敏会員 少年少女野球大会に多数の会員に参加いただきありがとうございました。本年もよろしくお願ひ致します。
- ・及川富男会員 高田次雄会員の佐沼税務署長からの納税表彰おめでとございました。
- ・山田正会員 本日、スピーチ担当です。よろしくお願ひ致します。
- ・鈴木彦太会員 山田正会員のスピーチ、楽しみに若さとフレッシュをご期待申し上げます。
- ・布施孝之会員 山田正会員のスピーチを楽しみに。
- ・村上武彦会員 山田正会員のスピーチに期待して。
- ・飯塚仁哉会員 男は肩を振って歩き、女は腰を振って歩く。山田正会員のスピーチ期待しています。
- ・佐藤幸一会員 山田正会員のスピーチ大いに期待いたします。
- ・江川元徳会員 RCは政治に関与しないが、最近東南Asiaのある国の国政選挙は“公平”になった。あとは“好意”に和平的政権移行できるか。
- ・菅野幸一郎会員 山田正会員のスピーチ、ご期待致します。
- ・高田次雄会員 久し振りです。早退します。
- ・二階堂學会員 山田正会員スピーチにご期待します。
- ・佐藤静市会員 山田正会員スピーチにご期待します。
- ・伊藤幸子会員 山田正会員のスピーチに期待して。
- ・高橋利光幹事以下 山田正会員のスピーチに期待。  
 佐々木崇会員 佐藤敬喜会員 遠藤光則会員  
 佐々木源悦会員 熊谷敏明会員 小泉洋会員

菅原慶一会員 小野寺伸浩会員 武川毅会員  
 富士原裕子会員 及川昭宏会員 岩淵栄市会員  
 杉田広仁会員 佐藤早智子会員 佐々木淳会員  
 千葉正宏会員

以上、ありがとうございました。

### 会長要件 熊谷敏明副会長

本日、会長が欠席のため私のところに会長要件が届くことになっておりましたが、今現在届いておりませんので、私が代ってお話いたします。

先週末は、佐沼ロータリークラブ旗争奪・登米市少年少女野球大会が開催されました。午後3時から、復興支援特別委員会の登米・南三陸フェスティバルでのトランペット演奏会等々行事がいっぱいありました。私は自分の会社のイベントのため最初しか参加出来ませんでした。トランペット演奏の方は、野球大会のために3時に時間を繰り下げていただきましたが、野球の試合終了が1時間以上遅くなったようで、トランペット演奏の方とうまく連携がとれたかどうか心配しておりました。

### 幹事報告 高橋利光幹事

- ・余目RCより、夜間例会の案内が届く  
 日 時 11月17日(火) 午後6時30分～  
 会 場 庄内町商工会・中ホール「アルザ」  
 登録料 2,500円
- ・東日観光(株)より  
 2016年国際ロータリー年次大会(ソウル大会)参加旅行募集の案内が届く
- ・登米市社会福祉協議会より  
 第47回在宅心身障害児者クリスマス会への後援依頼(日時:12月20日 午前10時～午後2時)
- ・菅原裕典ガバナーより  
 東日本大震災「葬送の記」が届きました

### 各委員会報告

- ・環境保全委員会(山田直志委員長)  
 先週の例会日(11月5日)に開催されました「市民参加による新たな森林づくり」に参加されました会員大変ご苦勞様でした。楽しく作業が出来たとの報告をいただきました。
- ・姉妹クラブ委員会(佐藤早智子委員長)  
 11月17日(火)に行われる余目RC夜間例会に9名が参加致します。気を付けて行ってください。
- ・青少年奉仕委員会(武川毅委員長)  
 11月7日(土)に開催しました少年少女野球大会に多数の会員にご参加いただきありがとうございました。予定時間より延長しましたが、無事終了しましたので報告いたします。

### ◎第39回佐沼ロータリークラブ旗争奪

#### 登米市少年少女野球大会

と き 2015年11月7日(土) 午前7時30分～  
 と ころ 光ヶ丘球場・大東球場  
 結 果 優 勝 豊里小スカイホークス  
 準優勝 佐沼小ジャイアンツ  
 第3位 加賀野ジュニアハリケーン  
 第3位 新田小ツインズ



優勝した豊里小スカイホークスを囲んで

### 今週のスピーチ

「健康マネジメントPDC A活動経過報告について」  
**山田正会員**

前回のスピーチにて健康マネジメントの取り組みについてお話をさせていただきました。本日は、8月～10月までの3ヶ月間のウォーキングラリー、毎日歩いて健康になろうという取り組みについてお話いたします。

ウォーキングの歩数・血圧・体重などを日々測定し、採血検査での改善効果がどう現われたかを競わせる競技形式で行っております。今、採血をしている最中ですので、まだ結果は出ておりません。

内容は(私の場合)

- ①実施時間帯: 昼休み12:00～13:00(及び勤務時間) 夜間20:00～22:00
- ②所要時間: 昼休み 30分 夜間 45分～1.5時間
- ③場 所: 付近の土手並びに出張先での歩道や公園など安全な場所
- ④ウォーキングの目安: 毎日8,000～12,000歩(日曜日は18,000歩/2時間程度)

静まり返った深夜、星空を眺めながらのウォーキングは認知症予防にも効果があると聞いておりましたし、糖尿病改善と認知症予防など一石二鳥の予防改善が図れると言うことで、何か気分的に頭も冴え、得した気分でも頑張って取り組みました。

ウォーキングについては、1ヶ月目の最初の頃は結構頑張った数字が出ておりますが、後半になりますと少しゆるんできたところがあります。2ヶ月目になるとかなり低くなりました。後半、もう少しですから頑張らましようと思いを掛けをし、数字が上がってきました。

結果を振り返ってということで、特に私のようなインシュリンを投与している糖尿病患者にとって、最も気になる数値は日々変化する血糖値ではなく、ヘモグロビンA1c(半月～1ヶ月前の値)が重要だと主治医より言われております。ウォーキングラリー前7.2であったヘモグロビンA1cの比較結果推移は以下の通りです。

- ・ヘモグロビンA1cの正常値は4.6～6.2です。  
 5月は7.2、11月は6.4と0.8ポイント減少し正常値まで0.2ポイントとなりました。
- ・ヘモグロビンA1cの6～11月の改善推移は、  
 6/10 6.9 7/8 7.0 8/12 6.7 9/5 6.6  
 10/7 6.5 11/9 6.4で確実に下がりました。

これまでインシュリン投与並びに飲薬も合わせながらでありましたが、健康マネジメントに着手する前は自身のヘモグロビンA1cは7.2からはなかなか数値が下がることがありませんでした。しかし、8月のラリーを開催してからは、開催責任者の「社長」がまず「主催者自ら参加する以上は、恥ずかしい数値は出せない」という見栄もありましたが、積極的に取り組みました。

反省点として、ちょうど折り返し地点の9月後半に差しかかった頃から、会議での会食や懇親会時の宴会などで、普段抑えている「食欲」が頭をもたげてどか食い止まらなくなり、その結果として体重が増え、そうなるとなお更に悪循環となりウォーキングも中断しておりました。ウォーキング開始当初は、昼休みは12時～13時、夜間の時間帯は20時～22時頃まで静まり返った深夜、土手を3.5km～5km早足でのウォーキング(45分～1時間)を実施しました。始めた頃は3/4地点で相当の疲労感がありましたが、3週目当たりからは軽快感を覚えている自分に気付き「筋力が確実に付いている」ことを実感しました。

ラリーも後半を迎え、健康マネジメント協会から「残りわずかです。頑張りましょう!」のメッセージを受けて、再び責任意識が首をもたげて馬力が湧いて来ました。更に糖尿病の夜間診療の検査結果も順調に成果を見せており、手応えのある結果に充実感を覚えました。

昨今は、経営者が改善活動に率先参加し、先頭に立って実施するPDC Aサイクル活動が運輸事業社の必須義務事項となっております。現状は運輸支局など関係機関の指導の基に推奨実施されており、これらは高速バス事故等の多発等により、その改善活動への着手が早急に求められております。

本活動はこれまでの「組織にありがちな担当者任せ」ではない「経営者及び経営トップ自ら先頭に立った活動」として、これまでとは異質の活動となっております。免許事業者の義務ともなっております。

— 以下、紙面の都合上割愛させていただきます。