



# 岐阜北週報

7月

|       |        |       |       |           |
|-------|--------|-------|-------|-----------|
| □ 題 字 | 松野 秀計  | □ 会 長 | 松野 秀計 |           |
| □ 例 会 | 毎週水曜   | □ 副会長 | 永瀬 章  | 2015-2016 |
| □ 会 場 | 岐阜都ホテル | □ 幹 事 | 小泉 宣昭 | No.1592   |
|       |        | 会報委員長 | 川崎 賢二 | 15.7.15発行 |

## 前回の記録

第 1591 回 例会 7/8 (水)  
クラブアッセンブリー (1)  
事業計画  
100万\$

担当：会長・幹事

## 本日の予定

第 1592 回 例会 7/15 (水)  
クラブアッセンブリー (2)  
インターシティーミーティング  
リハーサル・アシスタントガバ  
ナー訪問 100万\$

担当：IM実行委員長

## 次回の予定

第 1593 回 例会 7/18 (土)  
クラブアッセンブリー (3)  
インターシティーミーティング  
・ガバナー公式訪問  
(22日繰り上げ)

担当：アシスタントガバナー

## 会長挨拶



みなさん、こんにちは。

今日の例会に来ることができ、大変安堵しております。

先週の就任挨拶の際、今年は皆出席を指しますと声高らかに宣言してスタートしましたが、金曜日の朝、起きると突如左足の中指に激痛が走りました。最初はムカデにでも刺されたのかと思っていましたが、それらしい形跡もなく、逆に指の付け根あたりがどんどん腫れ、激痛で歩くこともできなくなってきました。てっきり、これは昨夜の柳ヶ瀬のお店のどこかで足をぶつけて骨折でもしたのかと思いました。

早速病院に行き、レントゲンを撮ってもらいましたが、骨に異常はなく、診断結果は「痛風」でした。この1週間、足を引きずりながら歩いている私に皆さん「どうしたの?」「大丈夫?」とやさしい声をかけてくださいますが、「痛風なんです」と答えると、大体の方は私の風貌を

## 会長挨拶 続き

見て、「あ〜」「贅沢病やね」と一言。冷たい視線にかわってしまいます。諸先輩方はもう経験済みかと思われそうですが、せっかく痛風になったので「痛風」について少しを話させていただきます。

痛風とは血液の中の尿酸が結晶化し発症する病気です。多くは足の親指の付け根が腫れ、激しく痛むのが特徴です。尿酸は、体内に存在する「プリン体」から作られますが、食事で摂取されるプリン体も同じように尿酸になります。尿酸は主に尿とともに排泄されますが、尿酸の「産生」と「排泄」のバランスが崩れると、尿酸が体内に蓄積し発病します。

ある日突然、足の親指の付け根などの関節が赤く腫れ、急激に痛みだします。痛みは激烈で、耐えがたいほどの痛みです。発作的な症状なので痛風発作と呼びます。これはたいていの場合、1週間から10日たつとすだいに治まり、しばらくすると全く症状がなくなります。痛風発作は、炎症を抑える薬を服用すると比較的早く治る事が多いです。多くの場合1年以内にまた同じような発作が起こります。これを放置すると激しい関節の痛みを繰り返したり、体のあちこちに結節ができ、腎臓が悪くなったりする重大な病気でもあります。痛風になったら必ずしなければいけないのが生活の改善です。痛みがひいたとしても、生活を改善しない限り何度でも痛風の症状がでます。

・お酒を減らす

お酒の量を減らします。アルコールの全てが痛

## 会長挨拶 続き

風にはよくはないのですが、特にプリン体を多く含むビールを減らします。

・水分を多くとる  
水分を多くとってトイレに行く回数を増やし、痛風の原因である尿酸の溜まりにくい体の状態を保ちます。お茶やジュースではなく水のみです。トイレは1日に6～8回程度、水分は2L程度が理想です。

・食事の制限（カロリー、脂質）を減らす  
痛風は、エネルギーの取得過多によりおこるものです。痛風患者の40～70%が高脂血症も発症しています。カロリーの計算と脂質の多いものを避けて食事をするようにしましょう。

・アルカリ性の食物の取得を増やす  
アルカリ性の食べ物を取得し、尿の酸性度を下げます。ひじきやわかめ、昆布等が最適。

・ストレスを減らす  
ストレスを減らすことは一番難しいですが、ストレスを減らす事で尿酸の生産がいきなり減ります。

・タバコを減らす  
特に高尿酸血症と喫煙が重なると心血管系の障害のリスクが非常に高まると言われています。

個人によって、痛風発作の発症条件は異なりますが、自分がどの状態のときに痛風発作が出るかを見極めるのも大切かと思えます。その状態を見極めた上で、自分の思う通りの生活を送っていけば、痛風は怖いものではなくなると思えます。

## 出席報告

会員数：32名  
出席数：27/32名  
出席率：84.38%  
欠席者：5名（出席免除3名 93.75%）

## 会員表彰・委嘱状（敬称略）

- ・ホームクラブ皆出席表彰  
安藤 武司 会員



## ニコニコBOX（敬称略）

- 松野 秀計：痛風になりました。皆様も健康に気をつけましょう！
- 谷田 育子：IMが近づいてきました。5年に一度の岐阜北RCのホストです。山口ガバナー補佐様、岡田忍実行委員長様、ご苦労様ですが、宜しくお願いします。
- 森本 時夫：出席委員を担当します。1年間よろしく。
- 若山 和正、安藤 重広、榊原 典夫：新役員さん、宜しくお願いします。
- 西垣 康紀：台風が来ませんように。

## 委員会・同好会報告事項（敬称略）

インターアクト委員長 安藤 武司

今年も岐阜城北高校のインターアクト活動への協力の一環として、ペットボトルのキャップを回収します。回収BOXを用意しますので、ご協力宜しくお願いします。

## 幹事報告事項（敬称略）

- ・本日、例会終了後、定例理事会を開催します。

## 例会行事（敬称略）

<事業計画>

- ・クラブ奉仕委員会：永瀬章委員長  
クラブの定款によりますと、当委員会は委員長と7人の委員長により構成されると規定されています。

## 例会行事 続き

昨年まではあまり活動はしていなかったようですが、今年は委員長会議を開催するなど活動をしていきたい。次年度の事業計画は地区協議会が終わってから立案してもらい、クラブ活動に反映させたい。婦人の会ですが、多くの方が参加できるようサポートしたい。

・出席委員会：森本時夫委員長  
当委員会は、会員に対して出席を促すことを目的としています。かつては毎回、出席報告をしていたが、今はメーキャップ可能な期間が例会日の前後2週間となったことから、できない事情になりました。今季は半期に1回報告をしたい。IMの出席率がよくないので、多くの会員に出席してほしい。

・会報・広報委員会：川崎賢二委員長  
今期も毎回の例会の報告を会報を通じて会員の皆さんに報告をしていきます。また、新入会員の勧誘をするためのパンフレットを作成し、会員増強に少しでも寄与していきたいです。

・親睦交流委員会：西垣康紀委員長  
今年も会員相互の好意と友情を深める活動をしていきたい。夜間例会の日程は既に決まっていますので、今から予定をしておいてください。なお、その際のアトラクションの企画を募集しています。また、今年は氷見RCが来岐されます。氷見RCとの合同例会にも多くの会員の方の参加をお願いします。

・プログラム委員会：安藤武司委員長  
今期も松野会長の意向を組んでプログラムを作成しました。やむなくプログラム変更が発生することもあるので、ご協力をお願いします。臨機応変に対応していきます。

・会員増強委員会：原尾勝委員長  
どのクラブでも会員増強には力を入れています。新入会員用のパンフレットを作成中ですので、危機意識をもって活動していきたい。来月が会員増強月間ですので、改めて説明をします。今期は親睦を深めながら、会員を増やしていきます。

・会員選考・職業分類委員会：若山和正委員長  
当委員会では、入会希望者がロータリアンとして適正か否かを判断します。また、新しい職業も増えているきているので、現在も項目を減らすことも含めて職業分類の見直しをしていきたい。

・R. 情報委員会：岡田忍委員長  
新入会員のインフォメーションが何回も開催できるようご協力ください。IGMを毎回四川で開催していますが、毎回いいご意見やお話があるので、今後の活動に繋がるように記録し引き継ぎをしていきたい。

## 例会行事 続き

・職業奉仕委員会：谷田育子委員長  
当委員会にご意見や参考となることがありましたら、教えてください。私自身、目的をしっかりと理解していないこともあるので、勉強してお伝えしたい。職場見学として、来年の4月に岐阜地方裁判所の見学ができるよう小椋会員に依頼しております。

・社会奉仕委員会：辻博委員長  
今期も若松学園、献血活動、長良川清掃を実施する予定ですが、その他に何かできることを検討していきたい。外での行事となりますので、参加者が少ないのですが、ご協力をお願いします。

・新世代育成奉仕委員会：前田吉彦委員長  
今年も岐阜北ロータリーカップを開催します。8月30日(日)に岐阜メモリアルセンターにて開会式が行われます。例会変更となっておりますので、多くの方の出席をお願いします。

・インターアクト委員会：安藤武司委員長  
今期は韓国への留学を企画していましたが、やむなく中止となりましたが、年内に再度企画されるかもしれないという状況です。また今期は、5年に1度の岐阜大垣地区協議会が開催されます。例会扱いとなっておりますので、多くの会員の方に参加をお願いします。多くの予算をいただいたので、有意義に利用したい。

・国際奉仕委員会：河村訓睦委員長  
年次計画書に記載の通りです。クラブフォーラムを2月3日に開催しますので、宜しくお願ひします。

・R. 財団委員会：長野鉄司委員長  
年次計画書に記載した方針に基づいて水川副委員長とともに頑張ります。

・R. 米山奨学委員会：波多野光裕副委員長  
年次計画書に記載の通りですが、奨学生があつたので、途中で受け入れる話があつた時に対応できるようにしていきたい。

・S. A. A委員会：岡田一二三委員長  
RCの品位と秩序を維持し、ビジターにもきちんと対応します。ある先輩会員から、例会場はS. A. Aがしきると教えてもらいました。1年間そのつもりで務めます。

## ガバナー補佐挨拶 (敬称略)

岐阜Aグループガバナー補佐 山口 八郎

今年度岐阜Aグループガバナー補佐を務めます山口八郎です。1年間宜しくお願ひします。岐阜北RCの皆さんには、来週開催されるIM

## ガバナー補佐挨拶 続き

合同例会の準備の関係でご迷惑をかけております。もう来週となりましたが、どうか宜しくお願いたします。参加した人がよかったと思ってくれるIMにしたいので、ご協力ください。

ガバナー補佐を務めるにあたり、ガバナー補佐とは何かを考えてみました。出た答えは、岐阜Aグループ5つのクラブでどうしてもやらなれないといけないことを各グループにいきとどかせようようにすることが役目である、ということです。すなわち、各クラブの円滑な運営をサポートすることが役割であります。

当面はこの秋に開催される地区研修セミナーに多くの会員に出席してもらうことが大きな責任であります。また、IM合同例会でのガバナー補佐のウェイトは大きいので、いずれも皆さんのご協力をお願いします。

今年度のRI会長であるラビンドラン会長は、国際ロータリーテーマを～世界へのプレゼントになろう～とし、第2630地区の岡田信春会長は、地区活動方針テーマとして『過去、現在・今、行動するロータリアン』としています。

岡田会長は5つの活動テーマを掲げておりますが、各クラブにより格差があります。各クラブに負けないようレベルを上げることも大切な活動の一つであります。当クラブの松野会長にも嫌なことを言うかもしれませんが、その点は理解してほしい。

第2630地区の各活動テーマについて、簡単に触れます。

### 1. 会員の増強と維持

当クラブの場合、50人以下ですので2人入会を目標となります。また、入会3年以内に3割の会員が退会するというデータがあります。新入会員を推薦した会員は、クラブに留まるよう働きかけをしてほしい。

### 2. 財団への寄付の推進

普通寄付金が4,500円以上、特別寄付金が10,000円以上、年次基金への寄付が150ドル／人を目標としている。当クラブでもぜひ実現してほしい。

### 3. デジタル化の推進とオンライン

情報のスピード化を図ることができれば、クラブの活動も活発になるので、MyROTARYの活用等をお願いしたい。残念ながら当クラブでは実施できていないので、検討してほしい。それぞれの項目を少しでも努力して実現化していただきたい。

私も勉強しながら頑張っていきますので、どうか宜しくお願いたします。

## 次回例会のご案内

第1593回 例会 7月18日(土)  
クラブアッセンブリー(3)  
インターシティーミーティング・ガバナー  
公式訪問(22日繰り上げ)

担当者: アシスタントガバナー

会報・広報 7月担当 川崎 賢二