



岐阜北週報

2月 世界平和と紛争／紛争解決月間

□ 題 字	小泉 宣昭	□ 会 長	小泉 宣昭	
□ 例 会	毎週水曜	□ 副会長	松野 秀計	2018-2019
□ 会 場	岐阜都ホテル	□ 幹 事	辻 博	No.1752
		会報委員長	岡田一二三	19.2.6 発行

前回の記録

第 1751 回 例会 1月30日 (水)
臨時総会
(補正予算承認)
安藤広重会計

担当：会長・幹事

本日の予定

第 1752 回 例会 2月6日 (水)
慶祝行事
クラブフォーラム (7)
次年度委員会構成発表
100万\$・定例理事会
担当：国際奉仕委員会

次回の予定

第 1753 回 例会 2月13日 (水)
職場例会 13:30より。
玄関集合。
岐阜かかみがはら航空宇宙博物館

担当：職業奉仕委員会

会長挨拶【小泉 宣昭 会長】



先日、がんになりやすい食事の記事を読みました。私は健康について、若い時30代、40代はあまり気にしてこなくて、好きな食べ物を好きなだけ沢山食べていました。昔は痩せていて、あばら骨も出ていて、腹筋が割れて筋肉質でしたが、今は動かなくなっていて、現状の体型になってダイエットしているはずですが、体重は増え続けています。72kg。松野さんを見ますとあまり気にすることはないなと安心してしまおうわけですが。

平成20年、11年前のある日突然、痛風を発症しまして、痛風を経験された方は分かると思いますが、1か月、松葉杖で過ごしたことがあります。それから5年の間に2回も発症した時は、さすがに懲りまして、それからは、プリン体といわれる、ビール、内臓系、卵巣系など美味しい食事、食べる量に、気を付けるようになりました。

会長挨拶 続き

一番ショックだったのは、会社入社1号の社員、一緒に会社を立ち上げてきた、私とあまり変わらない年齢の社員が舌がんになって、何度かのすごい手術、抗ガン治療をして、今は自宅療養しています。健康、がんについて、私も意識をいたしました。

がんは、遺伝か？ 日々の生活習慣か？ アメリカのハーバード大の発表では、「食事が全体の30%を占めている。遺伝は5%で、食生活が最大のリスク」と書いてありました。生活習慣も大切ですが、いつも怒っている人も、がんのリスクも高いのではないかと考えています。

ソーセージ、ベーコン、ハムなどの加工肉が発がんリスクが1番高く、大腸がんリスクが18%だそうです。それと、タバコとアスベストが、がんリスク1番になるそうです。赤身肉も毎日食べ続けると10%リスクが増加するそうです。熱いお茶、熱燗を飲まれる習慣がある人は、食道の粘膜を傷付けて細胞が再生される時に遺伝子が誤作動して、がんが発生するそうです。イクラと胃がん、漬物と胃がん、からあげと前立腺がん、焼肉と大腸がん、好きだからといって毎日同じ物を食べ続けると、がん発生率が2倍、3倍になるそうです。片寄った偏食をさけて魚、野菜、きのこ類を取り入れて、毎日の食事に気を付けて、がんへの予防、リスクを減らして、笑顔で、穏やかに過ごしていきたいと思っています。

会長挨拶 続き

次回2月6日に、Bグループガバナー補佐近藤浩史様（岐阜東南ロータリークラブ所属）が来訪されます。よろしくお願いいたします。

出席報告

会員数：35名
出席数：30/35名
出席率：85.71%
欠席者：5名（出席免除 1名 88.24%）

会員表彰

米山功労者表彰：辻 博 会員



ニコニコBOX（敬称略）

安藤 重広：本日は、補正予算案です。よろしくお願いいたします。

谷川 英喜：今日も参加させていただきありがとうございます。

山田より子：今日も参加させていただきありがとうございます。

委員会報告（敬称略）

- ・会員増強委員会 前田吉彦委員長
2月27日（水）夜間例会のご案内
場所：長良川観光ホテル 石金
受付：18時30分 開始：19時00分
- ・ロータリー情報委員会
1月25日（金）第3回I.G.M.報告
参加者：安藤重広 井戸憲一郎 谷藤 哲
近藤裕司 湖山浩行 山田より子
田代美穂
R情報委員：波多野光祐
世話人：安藤武司
テーマ1：最近の若手入会者の期待するクラブとは

委員会報告 続き（敬称略）

・クラブ活動内容がわからないまま。・各委員会の引継ぎをしてほしい。・MCの意味がわからない。・例会出席は社会奉仕活動？・インターアクトとは？・とにかく推薦者に恥をかかせないように一年間全ての活動に参加したい。・ロータリー活動を楽しみたい。・ニコニコBOXのお金は本来社会奉仕活動に回すべき。・出席することだけで大変。・岐阜RC元ガバナー服部芳樹氏の本(I serve.)が分かりやすい。クラブで購入して配布してほしい。・他クラブよりは和気あいあいしている方だと思う、雰囲気が良い。・親睦団体とは異なる。

テーマ2：社会奉仕・国際奉仕について

・献血活動は継続すべき、一年に2~3回でも良い。・国際奉仕活動はなかなか難しい。・日本財団あてに1.1万円/月、貧しい子どもに対して寄付金を支払っている。・若松学園に以前から個人的に寄付していた。→今、何をしてほしいか、助けてほしいか、何が足りないのかを園長に聞いてみては。・若松学園のイベントの一部を例会にしていかが。・青少年育成で高校生を留学させることを以前していたが、年間70~80万円かかるので、今はやっていない→復活できるかも。・城北高校の活動でペットボトルを売ることのでポリオ撲滅に協力している。

例会行事

- ・第37期補正予算成立 安藤 重広会計



次回例会のご案内

第1753回 例会 2月13日（水）
職場例会 13時30分より。玄関集合。
岐阜かかみがはら航空宇宙博物館
担当：職業奉仕委員会