



# 関ロータークラブ

URL <http://www.seki-rc.org/> E-mail [seki-rc@abelia.ocn.ne.jp](mailto:seki-rc@abelia.ocn.ne.jp)  
TEL (0575)22-9332 FAX(0575)22-9977

RID2630 ROTARY CLUB OF SEKI ■会長 藤井 淳 ■副会長 古田貴巳 ■幹事 三輪雄彦



2015~16 年度 国際ロータリーテーマ  
「世界へのプレゼントになろう ( Be a gift to the world )」  
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン

2015~16 年度 関ロータークラブテーマ  
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第 50 代会長 藤井 淳

第 2392 号

平成 27 年 11 月 7 日 ( 土 )

## 前例会の記録 第 2391 回 10 月 27 日(火)12:30

「出席表彰」「健康診断」

- ◆開会点鐘
- ◆「四つのテスト」斉唱
- ◆会長挨拶 藤井淳



本日は出席表彰に続き、健康診断として血糖測定をいたします。血糖値が高いとダイエットに気をつける必要がありますが、デジタル・ダイエットという言葉聞いたことありますか？ひとつの意味はテレビのCMで紹介されている、EMS “Electrical Muscle Stimulation” など微弱な電気で筋肉を刺激し、収縮運動させることにより、

肉体的なダイエットを行うものであり、市販品もいろいろご存知の方も多いのではないのでしょうか。ダイエットという言葉がつくと減量を主体とした肉体的なダイエットを思い浮かべるのが一般的かと思えます。しかし別の意味もあるようです。簡単に言うと、デジタル機器の使用を控えましょうと言う意味です。私たちの日常生活の中でスマートフォンやパソコンを使ってメール、Twitter、Facebook、LINE 等に費やす時間は、年々増加しています。中学生どころか一部の小学生でさえスマホを持っている時代です。デジタル機器に接続する時間を減らし、人生のバランスを取り戻すための『デジタル・ダイエット』という本の日本語版が発売されました。著者は、Google メディア・アウトリーチ責任者のダニエル・シーバーク氏です。皆さんの中には「会話の最中に、スマートフォンをチェックしたい衝動に駆られることがある」とか「自分が経験したことも、フェイスブックやツイッターに投稿しない限り、現実起きたことと感じられない」とか「家族が同じ部屋にいても、それぞれがネットやメールをしていて会話がない」というような方はいらっしゃると思いますが、このような方は、すでに IT 依存症と考えられます。「デジタル・ダイエット」という本は、28 日間 4 ステップのエクササイズで、自分のデジタルライフを振り返り、“デトックス”し、リアル

な人生をより良いものにしていく方法を紹介しています。この本は決して、「デジタル断食」を推奨するものではありません。デジタルは、現代の生活に欠かせないものとなっています。しかし、いつのまにかデジタルに振り回されてはいないでしょうか？ そんな毎日を一度リセットし、デジタルをスマートに使いこなせるようになりたいものです。長年 IT 関連の記者をつとめ、IT を愛する著者だからこそ書ける、バランスの取れたデジタルとのつきあい方が記載されています。ロータリー活動においても、ロータリーの公式サイト「My Rotary」へのアカウント登録を推奨しており、デジタルやオンラインとの関わりを避けては通れません。また写真を撮るカメラもアナログのフィルムカメラから今は殆どがデジタルカメラに置き換わられました。しかもその生産台数はアナログ時代のピークの倍の生産台数になっています。デジカメで撮った写真は、どんどん撮りためられ、パソコンのハードディスクのメモリを圧迫するだけで、二度と見られないまま眠っているデジタル写真が沢山あるようです。またそればかりか、デジカメやスマホで写メを撮ることに夢中になるあまり、カメラレンズを通してしか被写体を見ていないのではないのでしょうか。自分の肉眼で見て、楽しむことが大事なのであって、写メを撮って SNS に投稿して、友人や仕事仲間自慢したり報告することが、1 番ではないはずです。色々なことがデジタルになり便利なことが多くある反面、私たち人間が本来利用すべきデジタル機器に依存したり、翻弄されてはなりません。しかしデジタル機器を毛嫌いしても通らない時代になりました。デジタル機器を上手く利用し、これからの生活に役立てたいものです。皆様の色々なところでのダイエットが成功する一助になればと思い、本日の会長挨拶をさせて頂きましたが、デジタル・ダイエットによって空いた時間を運動や睡眠に割り当てると、肉体的なダイエットに繋がるかもしれません。

### ◆委員会報告

◎出席委員会 副委員長 岩倉宏幸  
会員 47 名中 出席 26 名 出席率 57.78%

◎ニコボックス委員会 委員長 掛布真代

会長・副会長・幹事の皆さん・・・東海北陸道グループゴルフ大会お疲れ様でした。大変有意義な時間を過ごすことができました。また、早川先生、今峰先生、藤井先生、本日は健康診断よろしくお願ひ致します。

長尾、加藤(浩)、林(昇)、西本、岩倉の皆さん・・・本日は、出席表彰及び健康診断です。早川先生、藤井先生、今峰先生よろしくお願ひ致します。

山村誠示さん・・・本日は、37年皆出席表彰の拝受のご案内をいただきありがとうございます。取り巻きの環境に恵まれ皆出席ができました事に感謝します。

杉浦孝志さん・・・本日は表彰ありがとうございます。節目を過ぎ、あと何年伸ばせるか？頑張ります。

野口洋さん・・・明日で72歳になります。クラブよりバースデーカードを頂きありがとうございます。

◆入会式



新会員 西田泰幸さん

◆幹事報告

◎例会変更と休会通知

・可茂RC・郡上八幡RC

◎11月ロータリーレート 1ドル：120円

◎11月の例会予定表配布

◆出席表彰

- |          |          |
|----------|----------|
| 37年：山村誠示 | 23年：林隆一  |
| 23年：野口洋  | 20年：杉浦孝志 |
| 18年：堀部哲夫 | 18年：佐藤敏則 |
| 15年：清水善光 | 12年：酒井泉  |
| 11年：長尾一郎 | 9年：亀井高利  |
| 9年：山谷庸二  | 8年：池村真一郎 |
| 7年：藤井淳   | 7年：土屋勝之  |
| 6年：古田貴巳  | 5年：高井昭裕  |
| 5年：木村聡   | 4年：三輪雄彦  |



37年皆出席表彰 山村誠示さん



23年皆出席 野口洋さん  
◆健康診断 藤井淳



20年皆出席 杉浦孝志さん



10月27日の健康診断(血糖測定)に多数の方が参加していただきまして、ありがとうございました。受診者数15名で内訳は、正常域1名、境界域14名、糖尿病域0名でした。食後血糖値の正常域は140未満、境界域は140～200未満、糖尿病域は200以上です。今年には糖尿病域と判定された方はみえませんでした。ただ、それだけで糖尿病でないとは言いきれません。以前血糖値が高いと指摘された方や血縁者が糖尿病の方は、かかりつけ医でHbA1C(1ヶ月の血糖値の平均を示す)や血糖値の再検査をお奨めいたします。また、糖尿病域でなくても、食後血糖値が高い状態が長年にわたって続くと、心疾患に罹る確率が食後血糖値が正常の人と比べると優位に増加しますので、境界域の方も注意が必要です。ところで会員の皆様の中には、尿検査(テストテープ)で尿糖が混じっているかを自己チェックしている方もおみえになると思います。これは血糖値が高くなった時に、尿中に糖があふれ出てくるのをチェックする方法です。昨年の春から、新しい糖尿病の薬(SGLT2阻害薬)が発売されましたが、尿糖を増やすことによって血糖値を下げる作用があります。このためこの新薬を使用される場合は、血糖値が正常でも、尿糖は陽性に出ますので注意が必要です。糖尿病は、コントロールが不良の状態が長く続くと、自覚症状が無くても動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全(人工透析)などの重大な病気を合併しやすい疾病です。今回の検査で会員の皆様が少しでも糖尿病に関心を持っていただき、早期発見につながれば幸いです。



今年には糖尿病域と判定された方はみえませんでした。ただ、それだけで糖尿病でないとは言いきれません。以前血糖値が高いと指摘された方や血縁者が糖尿病の方は、かかりつけ医でHbA1C(1ヶ月の血糖値の平均を示す)や血糖値の再検査をお奨めいたします。また、糖尿病域でなくても、食後血糖値が高い状態が長年にわたって続くと、心疾患に罹る確率が食後血糖値が正常の人と比べると優位に増加しますので、境界域の方も注意が必要です。ところで会員の皆様の中には、尿検査(テストテープ)で尿糖が混じっているかを自己チェックしている方もおみえになると思います。これは血糖値が高くなった時に、尿中に糖があふれ出てくるのをチェックする方法です。昨年の春から、新しい糖尿病の薬(SGLT2阻害薬)が発売されましたが、尿糖を増やすことによって血糖値を下げる作用があります。このためこの新薬を使用される場合は、血糖値が正常でも、尿糖は陽性に出ますので注意が必要です。糖尿病は、コントロールが不良の状態が長く続くと、自覚症状が無くても動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全(人工透析)などの重大な病気を合併しやすい疾病です。今回の検査で会員の皆様が少しでも糖尿病に関心を持っていただき、早期発見につながれば幸いです。



次例会のご案内 11月17日(火)12:30  
「EREY150を目指して」  
国際ロータリー第2630地区 補助金小委員会  
地区補助金担当 副委員長 堀部哲夫様  
担当：ロータリー財団委員会

\*\*\*\*\*  
例会：毎週火曜日12:30(第3週は水曜日に18:30)  
例会場：岐阜県関市本町6-20 大垣共立銀行関支店2F  
事務局：岐阜県関市平和通7-10-25 アメリカ