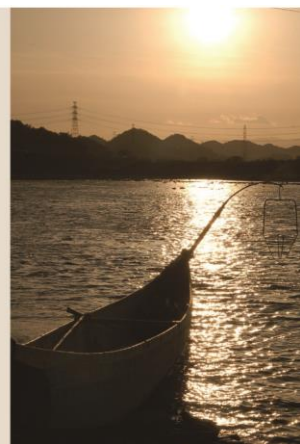




Rotary 関ロータークラブ

2019-20 年度国際ローターテーマ RI 会長 マーク・ダニエル・マローニー
 「ローター：ローターは世界をつなぐ ROTARY: ROTARY CONNECTS THE WORLD」
 2019-20 年度 関ロータークラブ会長 テーマ
 ～私ができる社会貢献をしよう～ 54 代会長 土屋佳久

■会長 土屋佳久 ■副会長 木村 聡 ■幹事 尾崎嘉彦
 白田龍司



■例会：毎週火曜日 12:30

■例会場：関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店 2F

■事務局：関市平和通 7-10-25 アメリカ 2F

本日のプログラム 第 2558 回例会 2019 年 10 月 8 日(火)



「新会員スピーチ」

栗倉晋吾さん・本田昇司さん



前例会の記録・第 2557 回 10 月 1 日(火)12:30

「皆出席表彰・健康診断」

◆開会点鐘

◆「君が代」「奉仕の理想」斉唱

◆会長挨拶



本日 10 月 1 日は東海道新幹線が開業、森永ミルクチョコレートが発売開始、お菓子のポッキーが発売開始された日などがありますが、10/1 を「ト (10) ライ (1)」と読む語呂合わせから「トライの日」でもあります。何かにチャレンジする大切さと呼びかける目的で記念日に制定されています。トライと聞けばラグビーです。先週の土曜日には日本代表が強豪アイルランドに感動的な勝利を収めてくれました。今回は日本開催ということで大変盛り上がっていて皆さんもご覧になっていると思いますが、なぜ日本代表の中に半数くらいの外国人がいるのかと疑問に思われませんでしたか？例えば日本のプロ野球だと 1 軍登録 28 名のうち外国人は 4 人までと決められています。しかしラグビー日本代表になる条件は①出生地が日本である②親又は祖父母のうち 1 人が日本出身である③日本に 3 年以上継続して居住している。以上の 1 つでも当てはまれば資格が得られます。但し 1 度日本代表になると母国への代表にはなれない。資格を捨てるという事でもあります。現在のメンバーはそれだけの覚悟を持って代表になっている訳です。ある意味日本人以上に日本愛があるといっても言い過ぎではないと思います。ぜひ世界のベスト 8

としてそれ以上を目指して頑張りたいと思っています。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員 山田一成

会員 50 名中 出席 26 名 出席率 54.17%

◎ニコボックス委員会 委員 古田貴巳

会長・副会長・幹事の皆さん・・・本日は健康診断を関ロータークラブの名医の先生方へお願いします。メンバーの方々が元気にお過ごしいただけるよう先生方にはご苦勞をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

後藤、堀部、三輪、長尾、林(昇)、山田、福田、栗倉の皆さん・・・早川先生、藤井先生、今峰先生、健康診断よろしくお祈りします。

早川力さん・・・出席表彰に感謝します。ありがとうございます。

林隆一さん・・・本日は出席表彰ありがとうございます。

◆米山奨学会表彰



第 1 回米山功労者 東谷好司さん

◆ベトナム政府より感謝状授与



◆幹事報告

◎10月のロータリーレート 1ドル:108円

◆出席表彰

- | | |
|----------|----------|
| 38年 早川力 | 9年 加藤浩二 |
| 27年 林隆一 | 9年 後藤信介 |
| 24年 杉浦孝志 | 8年 三輪雄彦 |
| 22年 堀部哲夫 | 7年 林昇 |
| 19年 清水善光 | 6年 高井昭裕 |
| 17年 酒井泉 | 4年 大澤竜一 |
| 15年 長尾一郎 | 3年 尾崎嘉彦 |
| 13年 土屋佳久 | 3年 酒向徳享 |
| 13年 東谷好司 | 2年 大岩寿喜子 |
| 11年 藤井淳 | 2年 福田春彦 |
| 10年 古田貴巳 | 2年 伊佐地啓司 |
| 9年 木村聡 | 2年 西本理美 |



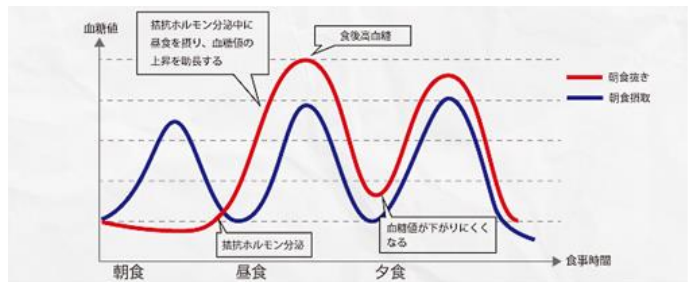
27年皆出席表彰 林隆一さん



38年皆出席表彰 早川力さん

◆健康診断 藤井クリニック@藤井淳さん

健康診断で血糖検査を行いました。血糖値の正常値は空腹時に計るものと食後に計るもので異なります。美味しいカレーを食べた後なので食後血糖を測定したわけですが、140未満が正常型です。200以上は糖尿病型になり、140以上200未満は境界型です。今回関RCのメンバー18名が健診を受けられ、正常型13名、境界型5名、糖尿病型0名という結果でした。非常に優秀な結果だと思います。しかし食直後だったこともありまだ血糖値が上がりきっていなかった可能性があります。食後血糖のピークは食後2時間前後と言われていいますので、今回境界型であった方はピーク時には糖尿病型かも知れません。別の機会に血糖値の再検査とHbA1c(血糖値の1~2ヶ月の平均をみる)をチェックしてもらおうと安心です。血糖値の上昇を防ぐには、①食べる順番と②食べる時間と③朝食を抜かないことが大切です。①食べる順番は、皆さんご存知かも知れませんが、野菜、肉魚類(脂肪・蛋白質)、ご飯(糖質)の順に食べると血糖値の上昇が緩やかになり、高血糖になりにくいというものです。②食べる時間は、かき込む様に早食いすると血糖が上がりやすいので、出来る範囲でゆっくりとよくかんで食べることが良いとされています。③朝食を抜くと低血糖を防ぐ為に血糖を上昇させるホルモンが分泌され、昼食を食べた後血糖が急上昇するため良くないとされています。それに脳の活動には酸素と糖分が必要であり、午前中低血糖のままでは頭が働きにくく、仕事も学校の勉強もはかどらないのでなるべく朝食は食べて下さい。今回の健康診断が、会員の皆様の健康管理に少しでも役立てば嬉しい限りです。



次例会のご案内 10月29日(火)12:30
「雑感」 パスト会長 伊佐地英俊さん