

Rotary



会報

第 1888 回例会

11月22日 No.20



会 長 櫻内 康裕 幹 事 早川 正彦

●友好クラブ

韓国・龍仁ロータリークラブ
国際ロータリー第 3600 地区

●姉妹クラブ

千曲川ロータリークラブ
国際ロータリー第 2600 地区

●提唱インターアクトクラブ

光明学園相模原高等学校
インターアクトクラブ



卓話「ロータリー入会9年と共に」

豊岡 淳

私は今年、ロータリークラブ入会9年目を迎えています。この8年間の間、昨年度の会長を初め、いろいろな経験させて頂きました。

私は「糖尿病」と云う持病を持っています。その病気との付き合いの始まりが、ロータリークラブ入会とほぼ同時でしたので、入会の頃と最近の体調の話、そして病気との付き合いから思うこととお話しさせて頂きます。

ここで「糖尿病」について簡単にお話しさせて頂きます。日本では予備軍併せて2000万人と言われてしますので、5人に1人の計算になります。どのような病気かと言うと、体内のインスリンというホルモンの作り方や使い方に関係が起きて、摂取した食物エネルギーを正常

に代謝できなくなります。インスリンは、すい臓で作られて血糖を正常範囲に保つ役割をしますが、インスリンの作用不足により血糖が高くなります。これを高血糖と言い、この状態が継続することを「糖尿病」と言います。

年齢に関係なく発症してしまう**1型**（すい臓が全くインスリンを作れない）と、いわゆる生活習慣病と言われる**2型**に分かれます。私は勿論2型のタイプです。ただ父も祖父もこの病気でしたので、私は小学生の頃からいづれはこの病気になるのだなと思いながら育ちました。

話は、入会より少し前に戻ります。当時、私は「青工研（相模原市青年工業経営研究会）」に属していて、当クラブでは先輩に甲斐さん、

田所さん、金沢さん、早川さん、大井さん。同期に櫻内さん、後輩に大坪さん、大塚さん、諸隈さんがいます。

42歳で卒業の歳でした。青工研に15年間在籍してましたので、人生の思い出としてフルマラソンに挑戦することになりました。私の卒業に花を添えたいとの思いから、大坪さん含めて十数名での挑戦となりました。私を含め、その中で誰一人走るのが好きな人はいませんでした。練習場所であった淵野辺公園のジョギングコース一周1.7kmも走れませんでした。そんな中、付き合ってくれた仲間たちは仕事が終わった後や休日など、各々自主練習を重ねていく訳です。

勿論、言い出しっぺの私も練習していく訳ですが、その頃から「痩せてきたね」、「ランナー体型になってきたね」と言われるようになっていました。その頃、自分の心の中ではこんな言葉を呟いていました。「痩せるほど走っていない。この痩せ方は普通じゃない」

当時、覚えている私の体重は73kg位であったのが60kg位になっていました。健康診断は忙しいからと社員は行かせても、自分は行かなかつたりしていました。そんな中で今、医者診てもらったら、きっと「激しい運動をしてはいけません」と言われるのは素人の私でも判っていました。

仲間が私のために頑張っている中で、自分が完走しない訳にはいかない。そんな気持ちがあり、フルマラソンが終わるまで医者には行けないなと考えていました。フルマラソンは金沢さんの指導、櫻内さんの応援もあって無事に終わり、その後、青工研も卒業することが出来ました。

数日が経過した頃、インターネットで自分で血糖値を測定できるキットを購入して測って見ました。出た数字が『429』。110未満が正常とされる数値ですので、尋常でないのは一目瞭然でした。慌てて医者に行って、正式に検査して頂いて出たHbA1c (ヘモグロビン エーワンシー) が『12%』で、正常値は5.8以下とされている数値です。

医者には入院を勧められましたが、仕事を考えると入院する訳にもいかず、その代わりにインスリン注射を指示されました。幸いにも効果は直ぐに現れて、HbA1cは『7%』台にまで落ちました。

1ヶ月でインスリン注射から薬の治療に変わり、ロータリークラブに入会したのはその頃でした。

「糖尿病」そのものは、命を落とすなどの怖い病気ではなく、怖いのは合併症なのです。糖尿病が進むと失明するとか、脚を切断するなどの話がありますが、これは合併症の一つです。他にも、脳梗塞・脳溢血など血管に対する負担から引き起こす合併症が怖いのです。

残念ながら、完治する病気ではありません。ただ治療の目安としては、この合併症を避けることを考えます。諸説ありますが、HbA1c 6.5%以下が合併症の心配が無いと言われている数値です。

7%台にまで落ちましたが、特別ストイックに何をした訳ではありません。病院に行っても1ヶ月ごとに薬を飲んで数値の確認をする。その連続です。目標の6.5%以下には届きませんが、7%台を上下する日々を続けていました。糖尿病に良いと言われる水やら、サプリメントやらを試すこともしていましたが、数値は一向に下がることはありませんでした。

そんなある日、今年1月のことです。いつものように通院し、検査をして医師との面談で、医師曰く、「この病院に通い始めて1年になりますが、データーをみると数値が下がることは無く、上がる方向ですね。もう薬では抑えられない身体になってしまったのかも。あと30年間、元気に暮らすためには次のステップを考えた方が良いかも…」とのことでした。これは薬ではなく、インスリン注射の治療に変えることを意味します。

ある意味ショックでしたが、何故かファイトが湧きました。「ヨシ！やってやる！」、まずは出来る限り、通勤は歩くようにしました。自宅から会社まで片道25分位です。そして食事の仕方も変えました。最初に野菜を多く食べて、肉、魚という具合です。最後に、ご飯などの炭水化物です。

そして知らなかったのですが、薬の飲み方を間違えていました。「食前」とは食べる寸前だと思っていたのですが、食事の30分前だそうです。

これらを改善して、1ヶ月後の検査ではHbA1c 6.9%、その後は6.8、6.5と推移していき、先月は6.4%となりました。歩く事、食事の仕方、薬の飲み方、何が功を奏したのかは分かりませんが、

現在の身体では、これが良い結果を出すやり方だと思います。

本日の卓話で、何故このテーマを選んだかと言いますと、ある後輩が糖尿病が原因で腕を切断する寸前までいったことを聞きました。数値を聞くと、当初の私の数値とほぼ一緒でした。当時の医師に、「あの頃の豊岡さんは大変危険な状態で、何があってもおかしくない身体でした」と言われたことを思い出しました。

その後輩も健康診断などはせず、自分が糖尿病だと知らなかったことが原因です。知らないことが一番怖いですね。先程お話ししたように、今現在は落ち着いています。しかし、これから年齢を重ねると、おそらく今のやり方では抑えられなくなると思い、その為にも毎月の通院と検査は大事だと考えています。これはまるで毎月の月次試算表をチェックしているのと同じだと思います。

いずれにしろ、私はこの病気と一生付き合っ
て参ります。お陰様で他の数値は至って健康です。今日の卓話が、皆さんの健康維持に少しでも役立つことになれば幸です。ありがとうございました。

会長の時

問



先週は例会を欠席致しまして、申し訳ございませんでした。また、豊岡パスト会長には会長代理を務めて頂き有難うございました。先週11月15日に会長幹事会が行われましたので、その報告を致します。

①第5グループのガバナー公式訪問は、本日現在

で、全てのクラブが終わっています。17日の相模原 RC で終了です。

②相模原南 RC ホストの青少年交換学生・ニコルさんの各クラブ訪問の実施と、各クラブに分担金の依頼がありました。分担金1人2,000円については既に国際奉仕予算より支払い済です。

③ガバナー月信1月号に、第5グループの各クラブ紹介が掲載されるので、原稿の提出依頼がありました。写真2~3枚と原稿400字程度。

④財団100周年記念シンポジウムについて、以前回覧しましたが、開催日は11月27日で既に定員オーバーにより締切となりました。

⑤規定審議会の件ですが、後藤代表議員より全ての議案反対が5%未満であったので、7月からの有効実施に変わりはないとのこと。

⑥地区会員増強・維持委員会より、純増79名以上、女性会員の増強推進についての卓話要請を受付中です。

⑦会員増強・出席率・米山寄付・ロータリー財団寄付状況について報告あり。

⑧オンツー・アトランタ国際大会について申込用紙等の資料を頂きました。旅行代金は6月10日(土)~6月15日(木)で374,000円~となっています。また登録料も年末までに申込みしますと割引になります。

⑨青少年交換学生応募者は17名あり、第5グループからは相模原大野 RC から推薦の桜美林高校3年生がルーマニアに決定。

⑩第5グループで桜祭り(エンドポリオ募金活動)に参加するか、幹事クラブを引き受けるかどうかを各クラブにて検討の依頼。

例年参加しておりましたが、参加の可否と幹事クラブの件を次回の会長幹事会までに、各クラブ理事会で決定して下さいとのことです。

また「新会員の集い」ですが、ガバナー補佐より当初1回のみ出席ということでしたが、第2回、第3回(地区全体)とも出席してほしいとの依頼がありました。会費負担などもありますので、理事会にて検討予定です。

ロータリー国際大会 “アトランタ”

○日程

2017. 6月11日(日)～14日(水)

開会式 6/11日、閉会式 6/14日

○場所

ジョージア・ワールド・コンgressセンター

○登録料

2016.12.15まで 340ドル

2017.3.31まで 415ドル

2017.4.1以降 490ドル



●櫻内会長、早川幹事

①忘年会で忙しいですね。体調管理にお気をつけ下さい。

②卓話の豊岡会員、よろしくお願いします。

③入会記念日祝の松尾会員、藤本会員、おめでとうございます。

●松尾 秋夫会員

入会記念日を祝って頂き、ありがとうございます。

●藤本 恵介会員

皆様のお蔭で、ようやく1年経ちました。楽しい1年でしたが、もっと楽しんでいきたいと思えます。

●豊岡 淳会員

本日、久しぶりに卓話をさせていただきます。おもしろい話ではありませんが、よろしくお願いします。

●小野 孝会員

①入会記念日祝の松尾さん、藤本さん、おめでとうございます。

②卓話の豊岡さん、楽しみにしています。

●金沢 邦光会員

①会長、例会に間に合って良かったです。

②豊岡さん、卓話で笑わせて下さい。目標、1分間に1回！

●伊倉 正光会員

①豊岡さんの卓話、楽しみにしています。

②松尾さん、藤本さん、入会記念日祝おめでとうございます。

●老沼 秀夫会員

①入会記念日祝の松尾さん、藤本さん、おめでとうございます。

②豊岡さん、卓話楽しみに聞かせてもらいます。

●田後 隆二会員

①松尾さん、藤本さん、入会記念日おめでとうございます。

②卓話楽しみです。豊岡さん！！

③川合さん、増強スピーチありがとうございました。

●甲斐 美利会員

豊岡さん、卓話楽しみです。

●取住 悦子会員

①松尾さん、藤本さん、入会記念日おめでとうございます。

②豊岡さん、卓話楽しみにしています。

●佐々木 敏尚会員

本日、入会記念日祝の松尾さん、藤本さん、おめでとうございます！

●池之上 和哉会員

①松尾会員、藤本会員、入会記念日のお祝、おめでとうございます。

②豊岡会員、本日の卓話楽しみです。宜しくお願いします。

●大塚 正浩会員

①11月入会記念日お祝の松尾会員、藤本会員、おめでとうございます。

②本日卓話の豊岡さん、楽しみにしています！

●菊地 啓之会員、中山 徹男会員

①入会記念日祝の松尾会員、藤本会員、おめでとうございます。

②豊岡会員、卓話よろしくお願いします。

●阿部 毅会員

①豊岡会員の卓話、楽しみにしております。所用で最後まで拝聴できず、残念です。

②入会記念日の松尾会員、藤本会員、おめでとうございます。

③所用で、早退します。

本日のスマイル額 22,000円

今年度の累計額 508,575円

<委員会報告>

40周年実行委員長

丸子 勝基



先週、社用を兼ねて台湾へ行き、台中文心 RC を訪問して、打合せをしまりましたので報告させていただきます。

○40周年式典（5月27日）について

- ・ツアーにて、家族を含めて約30名で来日予定。
- ・5/26日お昼頃の到着便を予定。但し、成田か羽田空港になるかは未定。
- ・日本では空港到着から帰国まで、自分達でバスを手配し、利用する。
- ・ホテルはセンチュリーホテル相模大野を希望。
- ・5/26日の歓迎会は、ホテルの近くを希望。
- ・5/26日にチェックインし、/28にチェックアウト後は、バスにて地方を観光旅行するが、5/27日は式典前の午前中はどこかへ案内希望。
- ・韓国の龍仁 RC との友好クラブ締結式も同日に行う旨を報告済み。
- ・今後の連絡は当クラブは事務局で、台中文心 RC は林岳毅氏を窓口として行う。

○記念講演者 阮氏について

- ・5/26（金）に松山⇒羽田空港で来日予定。
- ・ホテルはセンチュリーホテル相模大野を希望。（奥様を同伴）
- ・5/26日の歓迎会も参加予定。
- ・講演テーマは「米山、台湾のあゆみ」
副題は、～感謝心は、いつまでも～
- ・講演時間は40分。パワーポイントを使用する。
- ・5/28日にチェックアウト後は、奥様と観光旅行して、何日か後に帰国予定。
- ・講演料は、交通費（飛行機代）込みで、予算額にて概ね了承。

○台中文心 RC10周年式典（4月22日）について

- ・前日4/21日にウエルカムパーティーあり。
場所は式典会場「裕元花園酒店」近辺で、ホテルまで迎えに行く。
- ・4/22日は午前中に観光組とゴルフ組でご案内。
ゴルフ組は道具を用意する。
- ・式典は16時～会員博覧会、17:00～音楽会、
18:30～例会 19:30～21:30 懇親会
- ・タイの友好クラブも参加（総勢300～400名位）
- ・4/21、22日の宿泊ホテル「裕元花園酒店」の手配は、台中文心 RC の林氏が担当する。

<増強ショートスピーチ>

○池之上 和哉会員（11月15日例会分）

入会して約1年半が過ぎました。私の後からも既に6人が入会されていますので、いつまでも新会員という感じではいけないと思っております。



商売柄、会社の社長にお会いする機会が多いのですが、商品を勧めながら、更にロータリーへもどうですかとは、なかなか言い難いものです。

先日は横溝会員からラインで、“女子会”の楽しそうな写真が送られてきましたので、こういった楽しいクラブだとアピールできるようにしたいと思っています。（概要にて掲載）

○川合 貞義会員（11月22日例会分）

青年会議所のOBの方などに声掛けしていますが、こういった方々はいろいろなところから声が掛かっているようです。

私もできるだけ声掛けしますが、当クラブにも同じOBの方がいると思いますので、宜しくお願いします。（概要にて）



報告事項

1. 第 2780 地区ガバナー事務所より ありません

2. 佐藤ガバナー補佐、相模原大野 RC 及び相模原橋本 RC 幹事より、新会員の集い(2月15日(水)企画者選出のお願い

① 今月の会長幹事会で提案しました第 2 回新会員の集いにあたり、新会員リーダーを選出して、11月29日までにご提出下さい。尚、12月9日(金)と1月18日(金)にリーダーミーティングがありますので、ご出席下さい。

(場所は後日連絡)

② 入会 3 年未満の会員名簿提出をお願い致します。
提出締切日：11月29日

<例会場変更のお知らせ>

相模原グリーン RC 12月2日(金)例会より
→相模原市民会館「あじさいの間」

例会プログラム

1 2月 6日年次総会「次年度理事役員の発表
と承認」担当：会長、指名委員長
定例理事役員会

1 3日イニシエーションスピーチ(自己紹介)
諸隈会員、大塚会員

20日年末家族例会(移動例会)

18:30~例会 18:45頃~パーティー
「レンブラントホテル町田」

27日例会取止め

1月 ③日祝日休会



<11月入会記念日祝>



○入会記念日祝

- ・松尾 秋夫会員
1984年11月6日
- ・藤本 恵介会員
2015年11月17日



例会記録

点 鐘 12時30分
場 所 相模原市民会館「あじさいの間」
司 会 伊倉 正光SAA
斉 唱 ロータリーソング
「それこそロータリー」
ソングリーダー 大坪 征弘会員

出席報告

会 員	出席(出席対象26名)	事前メイク者
36名	26名	2名
欠席者	本日の出席率	修正出席率(11/8)
3名	90.32%	100%

●事務局 〒252-0239 相模原市中央区中央3-12-3
相模原商工会館3F

TEL 042-758-5750 FAX 042-758-1605

●例会場 相模原市民会館「あじさいの間」
〒252-0239 相模原市中央区中央3-13-15
TEL 042-752-4710 FAX 042-753-2000

●E-mail:rotary@tbgt-com.ne.jp

●例会日 毎週火曜日 12:30~13:30

●編 集 親睦活動委員会

委員長：瀬戸 裕昭 副委員長：池之上 和哉

委員：中里 和男、永保 固紀、竹田 繁

小崎 直利、大坪 征弘、大井 達

中山 徹男、藤本 恵介、山崎 順子

●http://sagamihara-naka.sakura.ne.jp