



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために  
Reach Within to Embrace Humanity  
2011~2012年度国際ロータリーのテーマ

Rotary Club



## 健康診断例会（結果報告）



井野会員より結果報告



例会後、第2回クラブ協議会開催

### 各種がんの検査

1	肺がん	胸部X線写真 胸部CT・喀痰細胞診	5	膵がん 胆のうがん 胆管がん	エコー・CT ERCP (内視鏡下膵胆管造影) MRCP
2	胃がん	胃内視鏡・胃透視	6	乳がん	触診・エコー マンモグラフィー
3	大腸がん	便潜血 大腸内視鏡 大腸透視	7	前立腺がん	エコー・CT MRI・PSA
4	肝がん	エコー・CT A-フェトプロテイン	8	甲状腺がん	エコー・CT
			9	脳腫瘍	CT・MRI



昼食



高砂市観光協会より  
「のじ菊」の配布



## 会長の時間

President



5月31日はWHOが定めた「世界禁煙デー」です。タバコと健康の問題について関心と理解を深める日としています。

日本では厚労省が、禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。

また医科・歯科学会が構成する禁煙推進学術ネットワークでは平成22年2月22日より毎22日を「禁煙の日」「スワン・スワンの日」と定めています。「22」と白鳥(スワン)が2羽寄り添っている姿を重ね合わせて「タバコはスワン」としています。

タバコが健康に有害であるという事は皆さんよくご存知の通りです。毎日タバコを吸っている人と吸わない人では肺ガンで7倍、喉頭ガンで33倍、食道ガンで2倍、心筋梗塞で3倍とその死亡危険度は高くなっています。

タバコを吸う人と吸わない人ではその寿命は約10才短くなっています。(歯の寿命も10年短くなっている)

今、日本人の平均寿命は男性79才、女性86才で、女性は25年連続で世界最長寿、男性は世界5位となっています。3大疾患といわれるガン・心疾患・脳血管疾患が克服されると男性は87才、女性は92才まで平均寿命が延びると言われています。

平均寿命が延びるに越したことはないですが、最近はいかに健康で長生きするかという事が多くの人の願いであると思います。

WHOは2003年に「健康で長生きする期間」を「健康寿命」と定義しています。

健康寿命＝平均寿命となることが理想ですが現実には健康寿命＋要介護期間が平均寿命となっています。少し前のデータによれば(2004年)日本のみならずどの国でも6～8年が介護期間となっています。

今後はいかに要介護期間を少なくするか、それと共にどこで介護を受けながら人生を送るかという事も大きな問題になってくるでしょう。

## ニコニコ報告

Donation

西中 亮二

のじ菊の苗を観光協会から頂きましたので、ご希望の方はもって帰って下さい。成育の普及につとめましょう。

小西 文孝

長い間例会を欠席してすみません。頑張ります。

柿木 國夫・内海 薫・都倉 達殊

増田耕太郎・佐野 栄作・竹原 俊三

伊藤 勝之・砂川 仁史・岩崎 勇人

花を飾りましょう

廣瀬 明正

会合が重なり申し訳ありませんが早退します。

嶋谷 拓雄

早退させていただきます。

## 例会記録 2012. 5. 30(水) 通算1617回

ソング 「奉仕の理想」「四つのテスト」

出席報告 5月16日 会員数46名 欠席者 1名 出席率97.83%<修正による>  
(この内出席免除者 10名)

5月30日 会員数46名 欠席者 3名 出席率93.48%  
(この内出席免除者 10名)

## 幹事報告

Secretary

### 第43回 通算1539回

1. ローターレートの変更のお知らせが届いています。1ドル=80円。
2. 相生ロータリークラブより週報が届いています。回覧します。
3. 例会変更

◎明石西ロータリークラブ

6/14(木) → 6/16(土) 職場例会の為  
於：自衛隊青野原駐屯地

◎姫路南ロータリークラブ

6/25(月) 17:30～ 例会  
18:00～ 最終ほろにが会  
於：ホテル日航姫路



## 近隣クラブINFORMATION

Neighbor club information

クラブ名	変更内容	日時・場所
明石ロータリークラブ	親睦例会中止	6/14(木) 18:30～ 親睦例会 中止
	通常例会に変更	6/14(木) ⇒ 6/13(水) 通常例会 於：グリーンヒルホテル明石
明石西ロータリークラブ	職場例会の為	6/14(木) ⇒ 6/16(土) 於：自衛隊青野原駐屯地
加古川ロータリークラブ	最終例会の為	6/26(火) ⇒ 6/21(木) 18:00～ 於：中国飯店
加古川平成ロータリークラブ	最終例会の為	6/27(水) ⇒ 6/23(土) 17:00～ 於：加古川プラザホテル(ボールルーム)
高砂ロータリークラブ	引継ぎ家族例会の為	6/22(金) ⇒ 6/23(土) 18:00～ 於：大黒天
姫路南ロータリークラブ	最終例会の為	6/25(月) 於：ホテル日航姫路 ◎17:30～ 例会 ◎18:00～ 最終ほろにが会
明石北ロータリークラブ	最終例会の為	6/26(火) ⇒ 6/28(木)

(注) 高砂青松ロータリークラブのホームページにも掲載しています。……ホームページの情報の方が早く把握できます。

### ◆プログラム予定◆

6月6日(水)

各委員会報告

昼食メニュー

幕ノ内&吸物

6月13日(水)

各委員会報告  
(前週の続き)

昼食メニュー

寿司&冷しうどん

6月21日(木)

創立記念例会  
於：大黒天

6月27日(水)

会長・幹事退任挨拶

昼食メニュー

うな重&吸物&小鉢

・昼食メニューは仕入れの都合により変更することがあります。



# 2012~2013年度 I.M.実行委員会構成表

会 長 西中 亮二  
副 会 長 庄 司 武  
幹 事 濱中 幹雄

ガバナー補佐 増田 耕太郎  
実行委員長 内海 薫  
実行副委員長 志方 正昭  
I.M.幹事 佐野 栄作  
I.M.副幹事 嶋谷 拓雄  
I.M.会計 辻田 重恵  
I.M.副会計 井野 隆弘

I.M.S.A.A. 京谷 慎平  
I.M.副S.A.A. 大橋 卓司  
相 談 役 西田 光衛  
相 談 役 鹿間 虹美  
相 談 役 大森 千里  
相 談 役 田水 敬雄

委 員 会	構 成
総務委員会	◎岡本 崇司 ○田中 伸明 ○矢野 聡 菊地 敬子 庄司 武 都倉 達殊 森脇 祥文 松下 和雄 伊藤 勝之 鹿間 行雄 小西 文孝 中谷 利幸 西田 光衛 鹿間 虹美 大森 千里 田水 敬雄
祝典委員会	◎藤本 明久 ○中右 和宏 ○田中 浩行 川崎 一生 青木 裕加 植杉成一郎 澤田 孝彦 砂川 仁史 大村 裕史 濱田 喜重 松尾 毅 岩崎 勇人 村上 則宏 柿木 國夫 栗原 康高 大森 明夫
記録広報委員会	◎廣瀬 明正 ○菱田 克己 ○竹原 俊三
救護委員会	◎井野 隆弘 ○森脇 祥文 ○植杉成一郎

◎委員長 ○副委員長

## 健康維持に努めましょう



### 生活習慣病予防のための12ヶ条

1	おっくうがらずに体を動かす【運動する】	7	タバコは吸わない【有害無益で他人に迷惑】
2	腹八分目で箸をおく【食べ過ぎない】	8	夜ふかししない無理しない【睡眠不足を避け、限界を知っておく】
3	週に一度は体重チェック【太らない】	9	頭を使い気はつかわない【ボケとストレス防止】
4	薄味に慣れる【塩分を控える】	10	つとめて明るく前向きに【生きがいを持って暮らす】
5	肉より魚を【飽和脂肪酸を多くとらない】	11	楽しい我が家でゆっくり休息【疲れをためない】
6	酒は飲んでもほどほどに【深酒しない】	12	必ず受けよう定期健診【軽いうちに病気を治す】

### ガン予防のための12ヶ条

1	バランスのとれた栄養をとる	7	塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから
2	同じ食品を繰り返し食べない	8	焦げた部分はさける
3	過食、脂肪のとり過ぎを避ける	9	カビの生えたものに注意
4	お酒はほどほどに	10	日光に当たり過ぎない
5	たばこを控える	11	適度にスポーツをする
6	適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	12	身体を清潔にする

会 長 内海 薫 幹 事 佐野 栄作 クラブ会報委員長 都倉 達殊

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500(代)