

Rotary International  
2009~2010



ロータリーの未来は  
あなたの手に

# 中村ロータリークラブ

## 週報(2009~2010)

会 長/佐 竹 義 典	創 立/昭 和 3 8 年 1 0 月 2 日
幹 事/荒 井 淨	例会日/水 曜 日 1 2 : 3 0 ~ 1 3 : 3 0
会報委員長/黒 石 伸 二	例会場/新 ロ イ ヤ ル ホ テ ル 四 万 十 事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F
	TEL(0880)35-4551 FAX(0880)35-4553
	●ホームページ <a href="http://www.nakamura-rc.com/">http://www.nakamura-rc.com/</a>

週報 No.2139

第2270回 平成21年10月7日(雨)

本日のプログラム：会員スピーチ 大杉会員 荒井会員

10月14日のプログラム：会員スピーチ 江口会員

10月20日のプログラム：3クラブ合同例会「米山奨学生を迎えて」

### 【会長挨拶】佐竹会長

- ・今日の「観月会」は台風接近の為、延期になりました。
- ・10月1日に宿毛RCの創立45周年記念夜間例会に、8名で参加してきました。チャーターメンバーの菊池さんのスピーチのなかで「45年間やってこられたのは、健康であったこと。家族の理解があったこと。そして、例会に出席するのが楽しかったこと。」とありました。ロータリーの原点は、例会出席にあると思いました。残念ながら、当クラブにはチャーターメンバーはいませんが、37年間在籍の田中正会員が最長老です。

### 【幹事報告】荒井幹事

- ・ガバナー事務所より
- ①ガバナー月信10月号
- ②10月のロータリーレートは1ドル=90円
- ③「友」インターネット速報』400
- ・地区ロータリー財団井内委員長より  
ロータリー財団地区補助金が当クラブの社会奉仕事業に了承されました
- ・ロータリーの友事務所より10月号
- ・高松北ロータリークラブより  
第28回全国ロータリークラブ軟式野球大会第地区大会のお知らせ 10/30~11/1
- ・宿毛RCより 創立45周年記念夜間例会出席のお礼状
- ・2008-2009年度収支決算書



## ● 本日のプログラム

### 会員スピーチ「ロータリーと健康」



#### ■大杉幸雄会員

私はヘビースモーカーでした。毎日3箱ですから60本吸っていましたし、自分の車に乗ったときに、湿気の多い時などタバコのおいで気分が悪くなるくらいでした。タバコやめんといかな。とっていたところに石井先生と大塚会員と禁煙の話になり、3人でやめよう、ということになりました。それが今年の1月のこと。とにかく3人が一緒にタバコをやめるということで、私は石井先生にニコチンパットをもらいました。パットを貼った次の日には、気分が悪くて10本に減りました。10日後には3本になり、最後やめることができました。大塚会員にパットを勧めると、ぜひやってみたいということでした。後日、効果の程を聞きますと、「あれ貼ってタバコ吸ったら、気分が悪いから剥いだ。」と言うのです。タバコ

やめる為にパッと貼っているのに、それでは意味がないのにと思いました。私は頑張って何とかタバコをやめていました。家族もタバコやめて良かったといって喜んでくれて、「口寂しいのでは」と気を使ってくれ、いろんなものを買ってきてくれました。私も口寂しさをまぎらわすのと、タバコをやめて味が良く感じていたのもあってどんどん食べました。そして、3人の約束を守って禁煙に成功した私が糖尿病です。幹事という役職のなか、石井先生には公私共々大変お世話になりました。

その後、座骨神経痛も煩い重ねてお世話になりました。これからもよろしくお願い致します。

#### ■荒井浄幹事

今年の5月11日に出口病院にて診察してもらいました。翌日、ブドウ糖負荷試験を受けた結果、血糖値が400もあることが判明。食後2～3時間で140までが正常値といわれますから、私の数値は相当高いものでした。その数週間後には血液検査でヘモグロビンA1Cという数値は、12.3という高いものでした。血糖値は刻々と変化している為、効果を確実に確認するのは困難なので、ヘモグロビンA1Cを用い





ることで、採血の2ヶ月前から採血時までの血糖値の平均的な状態を知ることが出来るそうです。その数値が7以上になると合併症を起こす危険があるとのことで、自分の数値に唖然としました。本で調べますと、糖尿病によって様々な障害が併発するのですが、なかでも「糖尿病神経障害」、「糖尿病網膜症」、「糖尿病腎症」が3大合併症とありました。足が壊疽(えそ)し切断にいたる、網膜症が悪化すると失明にいたる、腎臓が悪くなると人工透析にいたる等、恐ろしいことが書かれていました。

野田先生に毎週金曜日に検査してもらいながら、自分でインシュリンを注射、カロリー制限の食事療法、運動療法として毎日散歩を朝晩30分以上行っています。食事制限の方は、人というのは制限されるとその反動で無性に食べ

たくなるもので、食パンのシワシワとしたところにかじり付きたい衝動に襲われたりしました。そのため血糖値は乱高下しまして、野田先生に数値が上がる度に「何か食べた？」と言われる始末でした。それでもここ1ヶ月は少し落ち着いてきました。

そもそも、病院へのきっかけは、5月7日の夜お酒を飲んだ後、自転車でこけて肋骨にひびがはいり、目の調子も悪いので眼科へ言ったところ「眼底出血している。唐が出ているかも知れない。」と言われたからでした。自転車でこけていなかったら、まだ何も知らずにいたと思います。今になって思うとゾッとします。今でも危ない状態を抜け切ったとは思っていません。そんな私に会員の方々が、「荒井さん気をつけんといかんよ。」と口々に温かい言葉を掛けて下さいます。どれほど心強く、励まされたことか。本当に有難く思っています。皆さんが私のようにならないようにと願いを込めてありのままをお伝えしました。皆さん、ビールを毎晩がぶ飲みし、好きな物を好きなだけ食べ、定期検診も受けない。このようなことは決してなさらないようお願いして、終わりといたします。



【会長報告】佐竹会長

・クラブ細則、附則により第1回指名委員会を10月14日（水）例会終了後に開催。

【委員会・会員報告】

・福原社会奉仕委員長

四万十川ウルトラマラソンのボランティアで2名の補充が必要となりました。つきましては、今週中に参加できる方は私の方までご連絡くださいますようお願いいたします。

・岡山社会奉仕委員

当クラブの社会奉仕事業プロジェクト申請がロータリー財団地区補助金の審査の結果、了承されました。内容は、若草園の餅つき大会とクリスマスプレゼントについてです。

・杉本新世代活動奉仕委員長

10/10(土)ロータリー少年野球交流会を開催します。お弁当もありますので、ご参加くださいますようお願いいたします。

・梅原国際奉仕委員長

ロータリー財団の奨学生でありました黒潮町出身の戸梶さんのその後についてですが、ロッキードグラマン社で、元気に勤められていることをご報告いたします。

■10/11（第2日曜日）中村RCゴルフ愛好会第88回ゴルフコンペ 四万十カントリークラブ

■10/12（体育の日）地区R財団、増強セミナー 高知会館 佐竹会長、岡山財団委員長、稲田増強委員長

■10/31（土）地区クラブ雑誌委員長会 高知会館 森 俊彦雑誌委員登録

例会変更

■ 10/21(水)→10/20(火)

場所：新ロイヤルホテル四万十  
「米山奨学生を迎えて」

3RC合同例会

【ニコニコ箱】

大塚会員：名古屋ドーム、参加はしたものの、肝心のカメラを忘れて、渡辺キャプテン以下全員よりブーイングを受けました。すいません。

【出席報告】

- ・会員総数/46名
- ・本日の出席/37名 82.22%
- ・先週の訂正 M4 84.44%→93.33%



THE FUTURE OF ROTARY IS IN YOUR HANDS

私たち一人ひとは、いわば過去を未来へとつなぐ鎖の輪のような存在で、大いなるロータリーという伝統の一部を成しているとなることができるのです。

2009-10年度国際ロータリー会長 ジョン・ケニー