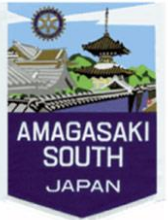


例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク  
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中心企業センター5階

TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590

URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com

会長 黒田 佳治 / 幹事 徐 幸一 / 広報委員長 西藤 佳彦



VOL.32 No. 21 2019-2020

Today's Program

12月 12日 (第1506回例会)

「年次総会」

黒田 会長

Next Program

12月 19日

「老後の備えに相続遺言手続について」

川岸 会員

前回(12月5日)の報告

1. ソング

国歌「君が代」  
 ロータリーソング「奉仕の理想」

2. ビジター紹介

なし

3. 会長の時間

皆様、こんにちは。もう12月になってしまいました。令和元年もあと残すところ26日です。12月に入ると何かせわしなくなるような感じがします。12月1日のロータリー研修デー参加されました皆様ありがとうございます。わたくしは池邊エレクトとクラブ管理運営セミナーに参加してきました。「クラブのビジョンと戦略計画」と題して矢野パストガバナーの熱いお話を聞かせていただきました。クラブ内に戦略委員会を作り、クラブの現状分析、ビジョンの作成、計画の作成、進捗の確認を進めて欲しいとのことでした。次年度の池邊エレクトにお任せいたします。来週は総会で次期理事役員の選出、委員会構成等会員の皆様にお諮りいたします。またメーキャップの期間に関してもRI定款で1年となりましたが、南クラブでどうするか本日の理事役員会、来週の総会で決めたいと思います。よろしく願いいたします。

わたくしは12月2日から今年の忘年会が始まりました。今月はロータリー関係の宴会が多いです。12/7の尼崎西ロータリー35周年、12/14の6RC会長幹事の引継ぎ会、12/21の家族忘年会と毎週のように宴会です。医師会でも12/14、12/17、12/28と当院の忘年会が12/26と週2日ペースで宴会があります皆様もたくさん宴会に顔を出さないといけないと思いますが、飲みすぎ食べすぎには十分注意してください。

さて、今月ロータリーは「疾病予防と治療月間」です。まさにわたくしの職業の月間です。日本で亡くなる方の原因のリスクで最も多いのは何かご存じでしょうか。トップは喫煙で128,900人年間で亡くなっています。2位は高血圧で103,900人、3位が運動不足52,200人、4位が高血糖、糖尿病で34,100人、5位が塩分の高摂取34,000人、6位アルコール摂取32,700人、7位ヘリコクターピロリ感染30,600人、8位高LDLコレステロール23,900人、9位C型肝炎23,000人など続きます。皆様の中でタバコ、高血圧、運動不足、糖尿病、塩分、アルコール摂取の多い方はいらっしゃいませんか？病気になるのが嫌でしたら健康的な生活に変えるようにしてください。65歳、75歳の方の主な死因は男、女とも1位悪性新生物(がん)、2位心疾患、3位は男性は肺炎、女性は脳血管疾患で、4位は男性脳血管疾患、女性肺炎です。90歳の方では1位は男性肺炎、女性心疾患、2位男性心疾患、女性肺炎、第3位男性悪性新生物、女性脳血管疾患、4位は男性脳血管疾患、女性悪性新生物です。男性の3人に2人、女性の2人に1人は癌になります。癌になった人の4人に1人は亡くなります。日本対がん協会が、がん予防の新12か条を出しています。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を基にまとめられたものです。



今月のお祝い



1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
  11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
  12. 正しいがん情報でがんを知ることから の12か条です。



先週も紹介しましたが、先月25日に東芝が「1滴の血液から13種類のがんいずれかの有無を99%の精度で2時間以内に検出できる技術を開発し、2020年から実証試験を始める」というニュースが報道されました。血液中のマイクロRNAをマーカーとするもので、研究としては以前から行われており、やっと実用化されるようになりました。健診などでこの検査をすれば、早期でがんが発見でき、がんで命を落とす方が非常に減ると思います。そのうえがんの画像診断技術もAIの利用で見逃しが減り、早期で発見される確率が上がります。がん診断、治療は飛躍的に進歩しており、近い将来がんの外科手術はなくなると考えられます。5年先が楽しみです。皆様健康で元気であることが一番大切だと思います。年末年始お体をご自愛ください。

#### 4. 今月の誕生日・結婚記念日

誕生日	会 員	池邊善夫会員 與那嶺まり子会員
	ご夫人	徐法子様 藤川輝子様 宮崎美智子様 波多恵美子様
結婚記念日		平井昌夫会員 山本澄会員 徐幸一会員

#### 5. 幹事報告

- 来年2月22日・23日の地区大会の回覧を廻します。御出席をよろしく申し上げます。  
会長・幹事・他役員の方は1日目から、他の会員の皆様は2日目の本会議には必ず出席するようにお願いしたいと思います。
- ポロシャツを先週からお配りしております。まだもらってない方は事務局にもらって下さい。
- 来週は年次総会です。出席をよろしく申し上げます。

#### 6. 委員会報告

- 親睦活動委員会 越智委員長  
12月21日（土）の家族親睦会の出席確認ですが、3名の方のご家族の人数がまだ決定しておりませんので16日（月）までにお知らせ下さいますようお願い致します。

#### 7. 同好会報告

なし

#### 8. 出席報告

会 員 数	38名 出席対象者数34名 出席者数26名 欠席者数8名 出席率76.47% 前々会補正91.18%
本 日 の 欠 席	藤川、平井、堀田、佐々木、波多、平川、近藤、久木元、黒田（俊）、染谷、安田、吉田、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	平井、近藤、久木元、吉田、各会員

#### 9. 12月のロータリーレート 1ドル=108円

#### 10. スピーチ

「 運送業界のはなし・人手不足 」  
杉村 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- \* 山中さんバンラックではたいへんお世話になりました。ありがとうございます。…………… 黒田 (佳) 会員
- \* ロータリー研修デー参加の皆様お疲れ様でした。…………… 徐 会 員
- \* 妻の誕生日祝い結婚記念日のお祝いどうもありがとうございました。…………… 徐 会 員
- \* 寒くなりました。武田先生にお世話にならなくてすむようにがんばりましょう。…………… 山本 (澄) 会員
- \* 寒くなりましたが、風邪は引かれてませんか? …………… 内 藤 会 員
- \* 12月5日(木)例会・理事会、出張の為休会致します。よろしく願います。…………… 平 井 会 員
- \* もち米ありがとうございます。今年の味はどうでしょうか?  
ロータリー村の方々ありがとうございます。…………… 山本 (正) 会員
- \* 所用の為早退致します。…………… 山 中 会 員
- \* 池邊さん、誕生日会ご盛会でしたね、お世話になりました。…………… 芝 会 員
- \* 池邊さん、おたんじょう日おめでとございます。…………… 西 原 会 員

\$ フレンドシップ BOX \$

- \* 来週は年次総会です。皆様例会出席お願いいたします。…………… 黒田 (佳) 会員
- \* 杉村会員 今日のテーマ うちも同じような悩みかかえています。…………… 徐 会 員
- \* 遅れました。すみません。…………… 西 藤 会 員
- \* 12/3 結婚記念日ありがとうございました。結婚する為に2回会社をやめました。今ではいい。。  
所用により欠席します。…………… 平 井 会 員
- \* 結婚記念日お花がまだ来なかったのを忘れていました。  
どうもありがとうございました。…………… 山本 (澄) 会員
- \* タイに行かれた会長、幹事、参加の皆様お世話になりました。  
帰国後カゼをひいてしまい長引いています。  
川岸さんご無理をお願いしました。ありがとうございます。…………… 釜 田 会 員
- \* お誕生日のお花ありがとうございました。後期高齢者になりました。…………… 池 邊 会 員
- \* 少し遅れました。すみません…………… 六 島 会 員
- \* タイ バンラック RC 訪問の皆様お疲れ様でした。  
在タイを楽しんで頂けましたでしょうか? …………… 山 中 会 員
- \* 先日の精米御参加の皆様ありがとうございました。…………… 小 島 会 員
- \* 忘年会シーズンがはじまりました。すでに体重は過去サイコーをこえました。大丈夫かな? …………… 小 島 谷 会 員
- \* 大変ご無沙汰しております。12月は全日出席いたします。…………… 與 那 嶺 会 員
- \* 少し気分がブルーですが前向いて頑張ります。…………… 川 口 会 員
- \* 本田さん昨夜はごちそう様でした。…………… 芝 会 員
- \* 12月は食べ過ぎ、飲みすぎ、はしゃぎすぎに注意して1日2000kCal以内で頑張ります。…………… 本 田 会 員
- \* 本日早退します。申し訳ありません。  
妻のお祝いありがとうございます。…………… 宮 崎 会 員

