



水戸南 ロータリークラブ

Weekly Report
Rotary Club of Mito-Minami

地区スローガン／人、学びて更なる奉仕
クラブ会長方針／心に寄り添う魅力あるクラブ

ロータリー財団月間

RIテーマ：ロータリーは世界をつなぐ

週報

Vol.47 No18(第2216)－1
2019年(令和元年)11月22日(金)

2019年11月22日(金)

11月第4例会プログラム

1. 点鐘・開会
2. ロータリーソング〈我等の生業〉
3. ビジター・ゲスト紹介
4. ロータリーの時間「会員増強について」
奈良早苗会員増強委員長
5. 米山功労クラブ感謝状伝達（第47回）
6. 親睦の時間「11月誕生祝」 親睦活動委員会
14日 河野正政 16日 中本邦彦
19日 柏 茂 21日 上野義哉
24日 天 茂彦 27日 二川隆司
28日 川上正一
7. 会 食
8. 会務報告（出席状況報告 ニコニコBOX
ロータリー財団 米山記念奨学 その他）
9. 幹事報告
10. イニシエーションスピーチ
細谷達朗会員、丸尾浩史会員
11. ロータリーソング
12. 点鐘・閉会

幹事報告

会員の皆様へ

最近、度々会員の皆様をお願いしている事があります。もし私のこの「お願いが届いていないぞ」という方は、今、お話しをさせていただきますのでお聞き下さい。「11月29日(金)の最終例会はどうしても出席して下さい。」これがお願い事です。理由があります。これからの水戸南RCを創造するきっかけの日としたいからです。ゲスト卓話者には高崎RC会長在任中の1年でクラブの会員数64名から115名(純増51名)を成し遂げた第2840地区(群馬県)PDG田中久夫様にお越しいただきます。どうしたら魅力あるクラブに出来るのか。どうしたら会員を増やすことが出来るのか。具体的なお話を拝聴させて頂きたいと私が幹事就任直後より準備して参りました。田中PDGのお話しを伺い、是非クラブ創りを水戸南RCの会員の皆様と共に歩んで参りたいと思います。国家も、歌舞伎・落語などの芸能も、音楽・絵画などの芸術も、企業も、私達の生活も、現状維持だけでは明るい未来は望めません。もちろん水戸南RCも例外ではないと思います。改革、革新がなければ、幸せなのは今いる人達だけで、未来の人には何も残せないだけではなく、負の遺産させ残しかねません。まだ見ぬ新会員を含め後輩会員に我々水戸南RC一人ひとりのメンバーが胸張って創立50周年を祝い、創立100周年に思いを馳せる事の出来るロータリークラブにして行こうではありませんか。当日の例会出席、よろしくお願いいたします。

1 11月26日(火) 第2回クラブ管理運営委員会家庭集会 (篠原勉委員長・石井浩一副委員長主催)

鳥かづ 18:30～ 水戸市泉町3-6-26
出席者 会長、幹事、出席・親睦活動・会場運営・プログラム・広報・会報・IT資料・雑誌委員会各委員長

2 11月13日(水) 第5回1-3奉仕研究会

奈良会員増強委員長の講義が開かれました。
参加者(敬称略)
二川、原口、奈良、志村、篠原、鈴木(忠)、鈴木(憲)、高梨、山本、谷島、米川(幸)、録田、長岡、山下、井澤、深谷 (16名)

3 12月2日(月) 第6回定例理事会

水戸プラザホテル2F 理事会 18:30～ 忘年会 19:30～
出席者 理事、役員 ※メイクアップとなります。

4 水戸市内RC例会変更のお知らせ

水戸さくらRC…12月16日(月) 18:30
於 鰻亭(忘年例会の為)
水戸東RC…12月19日(木) 18:30(忘年家族例会の為)

5 次回例会日程

11月29日(金) 18:30～ 水戸プラザホテル

国際ロータリー第2820地区 水戸南ロータリークラブ

■例会場 水戸プラザホテル TEL.029-305-8111

■事務所 常陽銀行本店 TEL.029-225-4820

■URL <http://www.mito-m-rc.com>

◆RI加盟承認 1973年(昭和48年)6月7日

◆チャーターナイト 1974年(昭和49年)2月10日

●会長 小路 實 会長エレクト 志村 保

●幹事 深谷 智 副会長 篠原 勉

副幹事 小川 啓子

クラブ会報委員会／委員長：長洲雅彦 副委員長：郡司恵一郎 アドバイザー：松本隆史 委員：軍司 由佳、川上 正一

11月第3例会 11月14日(金) 水戸市内6RC合同例会

記念公演Ⅰ 「健康の正体」

順天堂大学医学部附属順天堂医院

総合診療科 教授 小林弘幸 氏

「健康とは」と尋ねられた時、医師でもなかなかはっきりとは答えられません。私は、健康とは、「質の良い血液を、ひとつひとつの細胞に、いかに十分に流すことが出来るか」に尽きるとしています。

では、質の良い血液を十分に流すにはどうしたらいいのか。重要なのは腸内環境です。

食べ物の胃腸での消化の話になりますが、まず、食べたものは食道に入り、胃を経由し、十二指腸へ行って、小腸へ向かいます。小腸だけでも7、8メートルの長さです。2、3メートル程の大腸を通して、便になって出てきます。この中でも重要なのは小腸です。食べたものの栄養が殆ど、この小腸で吸収され、血液に乗って流れていきます。なので、小腸が汚いと、そこを流れる血液も汚れ、栄養がうまく運ばれなくなってしまう、というイメージで結構です。

「善玉菌」と「悪玉菌」がいるというのも、皆さん何となく聞いたことがあるでしょうか。実は、善玉菌は腸内の菌類全体の大体2割、悪玉菌は1割で、日和見菌という菌が7割を占めています。腸内環境を良くするかどうかは、この7割をどうやってこちらの味方につけるかということになります。

善玉菌が多いと、腸へきれいな血液が入ります。きれいな血液が全身に流れると、体の調子が良い。ところが、悪玉菌が多いと、いわゆる硫化水素などの毒素を出す。すると、栄養と一緒に毒素も吸収され、汚い血液が全身に流れるから、体に不調が出る、というのが腸内環境の体への影響です。30歳

を超えると、善玉菌は年をとればとるほど減少してしまいます。

また、健康に重要な役割を果たす「自律神経」とは何かというと、車に例えると解りやすくなります。交感神経はアクセルです。副交感神経はブレーキです。もしアクセルだけ全開でブレーキが機能しなかったならば、事故を起こします。でも、逆にアクセルが働いていないでブレーキだけ働いていたら、車は全く動きません。つまり、極端にバランスが異なっているとうまく働いてくれません。交感神経と副交感神経は、二つの神経がバランス良く働いてこそ、身体がベストの状態になります。現代社会では、交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが落ちている方が多くいらっしゃいます。こういう方の体では、交感神経の働きが血管を締めますので、血液の流れが悪くなるのです。

もし今皆さんの自律神経活動の測定をしたら、現代のこのストレス社会の影響で、まず9割の方は交感神経優位でしょう。血流が悪いタイプになっているのです。ですから、副交感神経を上げて血液がよく流れる状態にする、つまり、交感神経と副交感神経のバランスを1対1にすることに注意すればよいのです。

簡単に意識して行動できることは、全てを「ゆっくり」と行うことです。外科医の格言で「ゆっくり早く」という言葉があります。ゆっくり動いているけれども、速やかに手術は進むのです。日々の動きをゆっくりして、少しでも皆さんの体の健康の維持につなげて頂ければと思います。

講師プロフィール

小林弘幸氏は、1960年7月1日のお生まれです。1987年に順天堂大学医学部をご卒業の後、順天堂大学医学部外科研修、1991年から1996年にロンドン大学附属英国王立病院にて外科研修、アイルランド国立小児病院にて外科研修、2006年に順天堂大学医学部総合診療科学講座、大学院医学研究科病院管理学 教授、2007年順天堂大学医学部附属順天堂医院医療安全推進部 部長、2013年東京都医師会 医療安全対策担当理事、2019年スポーツ庁 参与、東京都医師会 医療支援担当理事をされております。

また、2003年司法研修所講師、2004年私立医科大学法務委員会委員、2006年東京消防庁消防学校講師として現在も継続されております。日本外科学会倫理委員／邦文誌編集委員、日本外科学会専門医、日本小児外科学会指導医、日本体育協会公認スポーツドクターもされておられます。テレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント！みんなの家庭の医学」に出演され、日本で初めて便秘外来を開設したことで知られています。この分野では国内に限らずアメリカ、イギリスの学会でも指導的立場となっております。

11月第3例会 11月14日(金) 水戸市内6RC合同例会

記念公演Ⅱ 「茨城県における市民緊急対応の必要性—心肺蘇生とAED—」

水戸医療センター救命救急センター
センター長 安田 貢氏

茨城県は、2012年（平成23年）「市民に目撃された心原性心肺停止者社会復帰率」が全国最下位でした。本県は人口287万人（全国11位）ですが、人口集中度は0.37と隣県（千葉県0.73、埼玉県0.80）に比較して大変低い値です。また、救急車の出動件数は2016年に12万6千件、うち軽傷利

用は50%を超えています。さらに、茨城県は医療資源（特に人的）が乏しく大変厳しい医療環境にあります。しかしながら、現状の理解と市民の緊急対応教育普及啓発により『救命率改善、日本一』の実現が可能であると思われます。

11月第1例会 11月1日(金) 卓話

卓話 「ロータリー財団月間に因んで」

国際ロータリー第2820地区 ロータリー財団委員会
資金管理委員長・グローバル補助金担当委員

宇留野秀一会員

ロータリー財団は何のためにあるのでしょうか？

ロータリー財団は1917年のアーチ・C・クランフの提唱により創設されました。我々ロータリアンが社会に奉仕するための財源を我々自身の手で集める、それを殖やし、良いことに使うためです。これを実践するために2つの代表的な補助金があります。

ひとつは地区補助金（DG）、もう一つはグローバル補助金（GG）です。

今年度は3年前の白戸年度に地区で集まった\$301,140に運用益\$47,432を加えた額がDDF（地区財団活動資金）とWF（国際財団活動資金）に振り分けられ、そのうち地区補助金として51クラブが合計\$94,922を活用しています。そしてこれ以外の額はグローバル補助金として活用できます。

DGはクラブの皆様で比較的自由に使える補助金です。第2820地区の地区補助金参加率は全国トップクラスです。一方、GGは国際的で大規模なプロジェクトに利用できますが、6つの重点支援分野（平和構築と紛争予防、疾病予防と治療、母子の健康、水と衛生、基本的教育と識字率向上、地域社会の経済発展）に限定されています。分野を絞ることで我々の「良いこと」がより効果を上げられるようにするためです。

当水戸南RCもGGとして7月にタイ・バンボン

の病院に医療機器を贈呈しましたが、これまでも様々な形でGGに取り組んでいます。当地区では他にも様々なプロジェクトで積極的にGGが活用されており、「世界で良いことをする」を実践していると言えます。

また、GGは奨学金にも利用されます。先日亡くなられた緒方貞子さんのようにGGの奨学金で学び、国際舞台で目覚ましい活躍をされている方がおられます。当地区でもここ数年、毎年奨学生を送り出しており、将来は緒方さんや現在国連No.2の中満泉さんのような活躍をされることを期待したいです。

ロータリー財団のもう一つの重要なプログラムとして「ポリオプラス」があります。1980年にロータリーが初めて提唱してから38年。当時はほぼ全世界に蔓延していたポリオが、現在の発生は2か国のみとなっており、撲滅まであと少しです。

このように世界で良いことを“皆様の手”でするために、集め・増やし・活用することをサポートしているのが、ロータリー財団です。

当年度の目標寄付額は会員一人当たり、年次寄付130ドル以上、ポリオ20ドル以上、合計150ドル以上となっています。確実に世界で良いことに繋がっているロータリー財団の寄付とプログラムに、是非参加してください。

11月第3例会 11月14日(金) 水戸市内6RC合同例会

■ゲスト

順天堂大学医学部附属順天堂医院 総合診療科 教授 小林弘幸 氏
水戸医療センター救命救急センター長 安田 貢 氏

■会員メイクアップ

11/15 地区国際奉仕委員会 石川啓司



ホストクラブの水戸東RC諸岡会長挨拶



合同例会の受付



合同例会開始前の会場風景



次回ホストクラブ水戸さくらRC和田会長挨拶



〈記念講演Ⅰ〉順天堂大学医学部附属順天堂医院 総合診療科 教授 小林弘幸 氏



〈記念講演Ⅱ〉水戸医療センター救命救急センター長 安田 貢 氏



11月9日(土) 茨城REC認証状伝達式

出席報告

11月第3例会 (11月14日)
出席状況

会員数	出席数	欠席数	本日出席率
91名	29名	62名	35.80%

前週訂正出席率69.32%
前々週訂正出席率69.77%

水戸RC…38名 水戸西RC…37名 水戸東RC…54名 水戸さくらRC…12名 水戸好文RC…13名 計183名