



相模原大野ロータリークラブ

- ◆会長: 布野 一番 ◆幹事: 齋藤美希子 ◆副会長: 宮崎雄一郎
◆S A A: 加藤 良夫 ◆会報委員: 宮崎雄一郎 ◆URL: <http://www.s-oono-rc.jp>
◆事務局: 〒252-0238 相模原市中央区星が丘 3-5-16 ◆TEL/FAX: 042(755)0901
◆例会場: 相模原ゴルフクラブ 〒252-0331 相模原市南区大野台 4-30-1
◆例会日: 毎週水曜日 12:30~13:30 ◆E-mail: oono-rc@mx1.alpha-web.ne.jp

2020年(令和2年)3月4日 第1264回例会

会長の時間: 布野一番

例会が今日の様に、皆さんでワイワイ話をしながら和やかな雰囲気なら良かったのだらうなと思います。27年間で何かズレて来てしまったと凄く感じます。あの二人の想いも分かりますが、2/26の例会で、皆で話し合いたかったという思いが残ります。齋藤幹事もあの後に、何度かアクセスして下さっていますが、先方からの返信はありません。私も個人的に連絡するのは怖いので、今はメールさえもしていません。今日も出来れば出席して頂きたかったのですが、やはり欠席です。今になっても、何故このような状態になったのか、理解して貰えていませんし、それが周囲の人達にも影響し始めています。クラブでの決議が最高決議で、その中身を知らない人達が、色々な事を口伝えに話を広めていることに違和感を覚えます。シンプルに考えて、このクラブが辿ってきた歴史があった訳で、周囲に様々な憶測が飛び交い、話が広まってしまうのが残念です。座間会員から私の自宅に何通も配達記録郵便が届いています。皆さんにも読んで頂きましたが、「私達はこれからも相模原大野ロータリークラブの構成員として残り、このクラブをより良きクラブに成長させるよう微力を尽くしたいと思っております。」と言う文言が最後にあります。今になって尚、このような文言があるという事は、何を如何話しても理解はして貰えないでしょうし残念です。この手紙が最後になってくれば良いのですが。家族も座間会員からの手紙にピリピリして、恐怖感を持ち始めています。その手紙は26日午前中に自宅に届き、26日欠席する旨、記してありましたが、手紙は自宅宛ですし、それで欠席届を出したと言われても意味が分かりません。彼の中には独自のルールがあるようで、それが組織をおかしくしてしまったのかなと感じます。座間会員にも他クラブでロータリーライフを継続して欲しいとは思いますが、クラブへの愛が深いのか、執着なのか分かりません。ロータリーは素晴らしいものなのに残念です。

幹事報告: 齋藤美希子

2/26の例会議事録を配布しました。当日の週報も配布するつもりでしたが、水面下で動いている方もいて、刺激が強すぎると判断し、皆さん御意見を集約したものを記載しました。欠席者には郵送します。

・会長幹事会の案内 3/17(火) 18:30 小田原屋

例会変更 ※ビジター受付=クラブ事務局 ※受付無

3/5(木) 相模原橋本

3/6(金) 相模原グリーン※

3/9(月) 相模原東※ 相模原柴胡※

3/10(火) 相模原南 相模原中※ 大和

3/12(木) 相模原※ 相模原橋本

3/13(金) 相模原グリーン※

3/17(火) 相模原南 大和

3/23(月) 相模原東※ 相模原柴胡※

3/24(火) 相模原南

3月例会全休

相模原西 津久井中央 相模原かめりあ

ゲスト&ビジター

廖 郁寧 様 (米山奨学生/女子美術大学)



今月で米山奨学生を終了します。来週の卒業式と卒業展覧会も、新型コロナウイルスのために中止になりました。袴を着る事が、日本に来た目的の一つでしたが、ディズニーもUSJも全部ダメになりましたので、登山に行きました。卒業後は台湾で日系企業に就職したいと思っています。皆様、有難うございました。

委員会報告 田所啓二 会員

座間会員からの手紙は、皆で共有し分かち合ひましょう。会長・幹事だけが辛い思いをすることの無い様に、情報は共有し前を向きましょう。3月末で会長幹事の役職は終わります。例年ですと、前役員章を記念品と

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、例会変更クラブ多数



して贈っていますが、今回はお二人の希望の品物を慰労品として、事務局にも是迄の感謝の気持ちを贈りたいと思います。皆さん如何でしょうか。(賛同)

糖尿病について:宮崎雄一郎会員



今日は私の最後の卓話になります。私の専門は痛みで、患者さんは大変多いです。痛みが治れば病気が治ったという患者さんが半分以上です。痛みは大きく分けて2つあり、侵害受容性疼痛と神経障害性疼痛ですが、これに当て嵌まらない痛みがあり、心因的な身体表現性障害(慢性疼痛)がかなり多くあります。複合性局所疼痛症候群などの厄介な病気は沢山ありますが、メンタル面が大きく影響していると私は思っています。今日皆さんにお配りした冊子「糖尿病食事療法のための食品交換表」ですが、日本糖尿病学会で編集した本で、糖尿病の食事療法の中では抜きん出て素晴らしい本だと思っています。糖尿病には1型と2型がある事は皆さんご存知だと思います。生活習慣(食事・運動不足等)から来る2型が圧倒的に多く、生まれながらにしてホルモンのインスリンが分泌されなくなり血糖値が上がる1型は、最初からホルモン治療が必要になります。2型は、糖尿病性腎症や透析に至らなければ何とか治せます。糖尿病の治療は3つあり、1つは血糖値を下げる薬物療法ですが、薬は全身に行き渡るので糖尿病だけに効くという訳ではありません。副作用があって当然です。薬はあくまでも補助的なものであって、メインは運動療法と食事療法です。運動療法(毎日15~20分歩く)は良いと分かっていますが、私も中々出来ません。ジョギングのような激しいものではなく、周囲の空気を吸いながらゆっくり歩くだけで良いのです。でも、食事療法は私にもできます。ダイエットがメインだからです。肥満を解消する、栄養のバランスを取って免疫力を付ける、コレステロール値を下げる、中性脂肪を正常値にする、に通じるからです。糖尿病に限らず、日常の生活において身体的に良い事です。特に女性は50歳前後で閉経を迎えますが、それまでは家事・子育て・仕事にフル回転で健康面での不安も感じません。子どもが独り立ちし身体的には楽になるようですが、身体は弱くなっていきます。

出席報告 骨がボロボロになる骨粗鬆症になる

のはその為です。身体の中性脂肪やコレステロールなどバランスが崩れるのも50歳前後です。それまでは凄く丈夫で、少々の事では体に異常を来すことは殆ど無く検査も全て正常です。男性はこのような変化はなく女性の大変さが分かります。従って食事療法は糖尿病に限らず、日常生活に取り入れて頂きたいものです。糖尿病治療の目標ですが、糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害になると末期ですから、このような状態にならないようにするために、食事療法や運動療法で良い状態を維持する事です。糖尿病治療の方法は、食事療法と運動療法がメインです。それだけでは上手くコントロールできない場合に薬物療法が加わります。HbA1cは過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を反映しているので、診断に用いられると共に血糖コントロール状態の指標になります。糖尿病治療のための食事は糖質制限ではなく、糖・蛋白・脂肪・野菜などをバランスよく摂取し、総摂取カロリー数を抑える事が大原則です。では、どの位のカロリーを摂れば良いのか、計算式があります。標準体重は、身長(m)の二乗×22です。これに身体の活動量(軽25~30・普通30~35・重35~)を掛けたものが1日の摂取エネルギー量になります。肥満傾向にある人は、摂取エネルギー量を控えめにすれば痩せ、超えれば太ります。食品群を分類し6つの食品グループに分けます。同じグループの中の物は交換できます。食品交換表の使い方ですが、1単位80キロカロリーで計算し、6つのグループ夫々の単位を合計したものが1日の指示単位である20単位にすれば良いのです。本の最後に索引が記載されていますので、ここから計算して下さい。必ずテーブルの上に秤を用意すれば、自分が今日どの位食べたかが分かります。出来れば食べた物をメモすれば反省材料になり、慣れれば単位やカロリーも記して活用して下さい。

今月の記念日

会員誕生日

児玉一郎名誉会員(9日)

松本素彦 会員(23日)

配偶者誕生日

大谷澄子 様(25日)

今後の予定

3/18(水) ロータリーへの道/大谷豊 会員

3/25(水) ポリオ活動について/田所啓二 会員



結婚記念日

角尾彰央 会員(1日)

田所啓二 会員(15日)

皆様、おめでとうございます!

会員数	免除者	出席者	欠席者	他 RC メイク	その他 R 活動	本日の出席率
12名	2名	5名	5名	0名	0名	50.00 %