



第 1261 回例会報告

【3月は識字率向上月間】

平成 24年3月8日(木) 晴

会長挨拶

会長 三村昌暉

地区職業奉仕セミナーと諏訪グループ 1M

本日の午前9時45分から、西澤会員の会社の資材センターに於きまして、鍵盤ハーモニカの事業に関する各メディアの取材を受けました。皆様のご協力により約500台の鍵盤ハーモニカが集まり、今月の下旬に船便で送る予定で準備しています。本日配布されたガバナーズ・マンスリー・レター No.9 に事業報告が掲載されておりますので、ご一読願いたいと思います。

2月18日のことですが、まるみつ百貨店閉店後1年の件に関し新聞社の取材を受けていまして、知らず知らずに市政に関する注文で盛り上がっている時、突然山田市長が尋ねてきました。まさにうわさをすれば影でびっくりいたしました。その左手には鍵盤ハーモニカが握られておりました。私にも是非協力させてくれとのことで二度びっくりでした。

3月は識字率向上月間であります。この事に付いては別の機会にお話しをする予定ですが、今月早々嬉しく、また誇らしく感じたことがありましたのでご報告したいと思います。

3月3日、RI 2600地区の職業奉仕セミナーが塩尻市のホテル中村屋で開催され出席してまいりました。前RI理事でRI職業奉仕推進委員長でもある八戸南RCの黒田正宏氏による基調講演に続き「心の中を見つめよう ロータリーの原点は職業奉仕であることを考えよう」というタイトルでパネルディスカッションが行われました。パネリストの一人、地区職業奉仕直前委員長の(千曲RC) 篠原捷四氏が「私は職業奉仕とは何かと問われれば、かつて諏訪湖ロータリークラブの溝口幸二さんがこのように述べられた、これこそが職業奉仕の理念だと理解している」と溝口幸二さんの職業奉仕理念を読み上げました。また、パネルディスカッションの締めくくりに、コーディネーターを勤めた次期地区職業奉

仕副委員長の(飯田RC) 久保田栄一氏は最後に、「私は諏訪湖ロータリークラブの大澤邦彦さんから職業奉仕についての見解を聞いて大変感激し、常にそれを念頭に行動している」と大澤邦彦さんの職業奉仕理念を読み上げ締めくくりました。このセミナーを通じて、個人名とその理念が紹介されたのは、そのたった二例だけでありました。地区からの要請どおり、真面目に会長、幹事、会長エレクト、次期幹事、職業奉仕委員長等最低5名以上の出席要請を満たして参加したクラブは本当に少数のクラブだけでしたが、参加した我々七人は大変うれしく、諏訪湖RCの会員であることを誇らしく感じ、出席したかいがあったと思いました。セミナー終了後、講師の黒田正宏さんは私に、大澤邦彦さんにパネリストをお願いしたが、固辞されとても残念だったと申されておりました。

それともう一つ。諏訪グループの1Mのクラブ自慢大会で見事1位に輝きました。余興とはいえうれしさ百倍でありました。会員の皆様方や市川五月さんに心から御礼申し上げます。有り難う御座いました。

■ニコニコBOX

25名	20,000円
累計	885,000円
目標額	130万円
達成率	68.15%

■今週のこトば

鍵盤ハーモニカ収集
400台突破!!
さらに頑張って集めましょ
う
三村、長崎

■出席報告

会員数	33名
出席対象	33名
出席者数	24名
出席率	82.7%
前回修正	90.9%

■次回のプログラム

3月22日
東北大震災から1年
クラブ会報
雑誌広報委員会



◇幹事報告◇

【報告事項】

①3/3、塩尻市ホテル中村屋に於て、200名以上の会員が出席して開催された「2600 地区職業奉仕セミナー」の「初セッション」の席上にて、コーディネーターおよび初社から、「大澤邦彦」「溝口幸二」両会員が提唱された心に残る言葉とともに、お二人のお名前が高らかに発表されました。諏訪湖 RC のお株も一気に上がった様です、誠にありがとうございました。

②3/4、諏訪グループ I Mには多数のご出席をいただきありがとうございました。自慢の一芸大会には輝かしくも?“一等賞”をいただきました。さつきさんの作ってくれた優しい譜面と林ツグリーダーの厳しいご指導、みなさんの練習成果の賜と感謝致します。

【受領文書】

ウィークリー 諏訪 RC 富士見 RC 大津中央 RC 岡谷エコー RC 地区大会報告書ウィークリー

第 1261 回例会 健康診断と会員卓話

職業奉仕委員会

3月恒例の平山隆勇会員による健康診断と健康卓話でした。健康診断の結果が良い結果であることを願うばかりです。

その後の健康卓話は「生活習慣病」の話から、一歩踏み込んで腎臓病の話を行いました。わかりやすい話でしたが、現実感が強すぎて少し怖く感じたのは私だけでしょうか。



パワーポイントを駆使し説明をする平山会員

こんな“三高”は腎臓を悪くします!

- ・血圧が高い (高血圧)
- ・血糖が高い (糖尿病)
- ・脂質が高い (高脂血症)

健康診断を受けましょう

- 1.あなたのおしっこは大丈夫? 尿蛋白は腎臓の悲鳴!
- 2.腎臓機能はどのくらい? 血清クレアチニンから簡単に腎機能(GFR)がわかります
- 3.腎臓を悪くする因子はない? 血圧、血糖、脂質、肥満、メタボ...

GFR(糸球体濾過量)とは?

腎臓は毎日約150リットルの尿の元を作っています。そのうち必要なものは再利用されて、毒素などの不要なものが最終的に1~2リットルの尿に溶けた形で体外に排泄されます。尿の元をつくるのはたらきがGFRです

自分の腎臓の働きをGFR早見表でチェックしよう!

CKDは治療ができます

慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

- 1.きちんとかかりつけ医の診察を受けましょう
- 2.禁煙、肥満を是正して、規則正しい生活をしましょう
- 3.血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です

降圧目標値(外来血圧)	CKDのない高血圧の人	130/85mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	
CKDの人	130/80mmHg未満	
尿たんぱくが1g/日以上の人	125/75mmHg未満	

※急激に血圧を下げることは腎臓が硬化する危険がありますので、2~3か月かけて徐々に目標値に近づけるようにします。

- 4.糖尿病や脂質異常症も、しっかりと治療しましょう
- 5.腎機能が相対的に低下すると貧血などの問題を生じますから、腎臓専門医の診察も受けると良いでしょう
- 6.腎機能が低下するとお薬の調整が必要になりますから、薬剤師さんにも相談しましょう

CKDをしっかり治療 透析や心血管疾患にならないようにしましょう

こんな人は要注意です!

高齢者

高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある

過去に心臓病や腎臓病になったことがある

健診などでたんぱく尿が見つかったことがある

家族に腎臓病の人がいる

たばこを吸っている

家庭でも血圧測定を!!

慢性腎臓病(CKD)は私達の生活をおびやかす新たな「国民病」です!

最近、慢性腎臓病(CKD)という新しい病気の概念が注目されています

慢性腎臓病(CKD;Chronic Kidney Disease)とは?

- ①蛋白尿など、腎臓の障害がある
- ②糸球体濾過量(GFR)が60以下に低下している

CKDは①か②のいずれかが3か月以上持続した状態

1. 慢性腎臓病(CKD)は透析を要する腎不全の予備軍です

世界中で透析患者さんが増えており、その対策は緊急の課題です。日本には約30万人(国民約400人に1人)の透析患者さんのいる**世界有数の透析大国**です

CKDがある人は心血管疾患になりやすい

2. 慢性腎臓病(CKD)は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子です

最近になり、中程度の腎機能低下や、蛋白尿があると、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の危険が高まることが分かってきました。慢性腎臓病(CKD)では**心血管疾患の発症率が約3倍と報告されています**

3. 慢性腎臓病(CKD)推定患者数は約1,330万人、新たな国民病です!

成人の約8人に1人はCKDです。慢性腎臓病(CKD)は**自覚症状がないため、ほとんどの慢性腎臓病(CKD)患者さんは、自分が病気であることを知りません!**

必ず健康診断を受けましょう