



# ロータリーを実践し みんなに豊かな人生を

## ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES

1963年3月23日創立 週報2445号

2013~2014年度  
国際ロータリー会長  
ロンD. パートン

### 第2730地区 鹿児島西ロータリークラブ

第 2492 回例会

3 月は 識 字 率 向 上 月 間

平成26年 3 月 5 日

● 例会場 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館7階 社交室 毎週水曜日 12:30~13:30  
● 事務所 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館9階 ☎223-5902・FAX 223-7507

会長 長柄 英男  
幹事 坂木 貞剛  
会報委員長 上之園正幸

### 賀 寿 の 宴 18:30~エルセルモ

本日の主要  
プログラム

米寿：京田薩夫様(プロバス) 傘寿：伊牟田茂夫様(プロバス)，鯨島信一君，  
田畑 勇君 喜寿：永吉孝文様(プロバス)，岩田泰一君，前田義博君，  
海江田嗣人君 古稀：玉利賢介君

- (1) 国歌斉唱・ロータリーソング (奉仕の理想)
- (2) 会長あいさつ
- (3) 会 務 報 告
- (4) 出 席 報 告
- (5) ニコニコBOX披露
- (6) 賀寿の宴

### 会長挨拶 長柄 英男 がんを予防する

がんの発生を完全に予防することは出来ません。しかし、がんの原因やハイリスク集団が明らかにされ、具体的な予防法が開発され、がん予防対策が効果的に実施されれば、がんの発生率とそれに続く死亡率は確実に下がると考えられています。

これまでの多くの研究から、がんの原因の多くはタバコや飲酒、食事などの日常の生活習慣に関わるものであることが分かっています。1996年、ハーバード大学のがん予防センターから発表されたアメリカ人のがん死亡の原因から、喫煙(30%)、食事(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)ががんの発生に関与しているとしています。多くのがんの死亡は、生活習慣を改善することによって減少させることができたと考えられます。もちろん国によって、人種、生活習慣、がんの種類なども違いますが、生活習慣の改善によってがんが予防できることは変わりがないと思われます。

- ④身体活動 日常生活を活動的に。
- ⑤体形 適正な範囲に。
- ⑥感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。

国立がん研究センター

#### 日本人のためのがん予防法

現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法

- ①喫煙 たばこは吸わない。  
他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
- ②飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。  
食事は偏らずバランスよくとる。
- ③食事 ※塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。  
※野菜や果物不足にならない。  
※飲食物を熱い状態でとらない。

- ① 喫煙⇒喫煙が、がん、循環器疾患、呼吸器疾患のリスクを上げることは良く知られています。禁煙の方法については禁煙外来という方法もあります。
- ② 飲酒⇒飲む場合には、1日当たりのアルコール量にして約23g程度まで。日本酒では1合。ビール大瓶1本。焼酎は120cc。ある程度までの飲酒は心筋梗塞などのリスクを下げる事が分かっています。節度のある飲酒が重要です。
- ③ 食事⇒食事については確実にがんを予防する食事は分かっていません。取りすぎるとがんのリスクを増やす食品の成分、保存や調理の途中に生産される化学物質があります。そのようなリスクを分散させるために偏りのない食事を摂ることが原則になります。
- ④ 身体活動⇒身体活動が高いと、がんばかりでなく心疾患の死亡のリスクも減らせます。毎日60分程度の歩行と週1回の30~60分のジョギングなどの活発な運動が勧められています。
- ⑤ 体型⇒BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) は中高年男性では19~27が適正とされています。
- ⑥ 感染⇒肝炎ウイルスなどががん、悪性腫瘍に関連するウイルス感染に注意。

◇前回の例会(2月26日)の報告

会 員 数	77 (71) 名
出 席 数	41 名
出 席 率	57.75 %

◇前々回の例会(2月12日)の訂正

出 席 率	59.42 %
訂 正 出 席 数	58 名
訂 正 出 席 率	84.06 %

「私のロータリー・モメント」

会員 山下 皓三君

ロータリー・モメントとは心を動かす経験のことです。私には鹿児島西ロータリークラブに入会してロータリー・モメントで得たことがたくさんあります。

卓話での「私のロータリー・モメント」は、入会時からロータリーの役職を通じて、どのようにしてロータリーを楽しみ、好きになったかの話です。

ひとつのロータリー・モメントとして、福田正臣会長の時、幹事を経験させてもらい楽しかったことは、ロータリーのことは勿論、医療人としてのロマンを話し合えることが出来たことでした。先生はロマンチストでいろんな夢を持っておられ話を聞かせてくださいました。疾病予防を中心とした診療所を開設するのが夢だといわれていたことを、郷里の奄美の龍郷町に診療所を開設され実現されました。そして、毎月奄美まで通われて注射や薬に頼らない診療を続けておられました。今でこそ生活習慣病予防が推進されていますが、健康長寿のために高齢者の低下する体の機能を維持向上することに、経営を無視して島民のために行われたことは、人道的職業奉仕活動を生涯医師として貫かれた理想のロータリアンでした。

私も先生に共感し、これからの超高齢社会の中で歯科医師として健康長寿のために食生活の大切さを訴えて、治療より予防で口の機能を維持向上するための歯科医療を実践しています。

会長年度の時の活動は、RI・地区からの評価も高くRI会長賞など多くの賞をいただきました。評価されることによってクラブは活性化し会員増強にも繋がります。ロータリーは楽しくなければロータリーではない。そのために元気で明るいクラブづくりは会員みんなでロータリー・モメント、すなわちロータリーを通じて感動を分かち合うような経験をすることです。それが出来るのはあなた次第です。

前回の例会記録 (2月26日分)

〈プログラム〉

「私のロータリー・モメント」 会員 山下 皓三君

〈ゲスト〉 市内分区ガバナー補佐 飯野 和男様

〈幹事ゲスト〉 西RAC会長 橋本 真梨子さん

〈2月在籍表彰〉 3名

34年 玉川 哲生君 16年 田畑 勇君  
9年 小正 芳史君

〈会務報告〉

1. 3月のロータリーレートは1ドル102円です。(2月と同じ)
2. 4月6日(日)開催のライラのチラシを配付します。職場・知り合いの方へご案内ください。
3. 3月22日(土)開催のインターシティミーティングの申込書を回覧します。(13:00~16:30 黎明館) 当クラブ三木会員の「職業奉仕と私」の発表があります。
4. 本日は米山ランチにご協力いただき、ありがとうございます。



飯野 和男様 (ガバナー補佐)

サポートクラブのお願いに伺いました。Eクラブ設立については、深尾さん、川平先生の方がお詳しいのでよろしく御検討ください。

間崎 徹也君

昨日、念願の3年目留任の内示が出ました。既に4年目を狙っています。今後ともよろしくお願いいたします。

南 徹君

「自国を知らずして 国際人を名乗るなかれ」を合い言葉に、先日の日曜日、日本文化英語論文発表会を無事終了することができました。多くのロータリアンの皆様からの熱いご支援を頂き、心より感謝申し上げます。

小計 7,000円 累計 292,000円



霧島錦江湾国立公園指定

(S9年3月16日)

雲仙、瀬戸内と共に日本で初めて国立公園に指定された。その後、S39年に屋久島、桜島、指宿、佐多が加わり、H24年3月16日に霧島・錦江湾国立公園として生まれ変わった。

関門国道トンネル開通 (S33年3月9日)

下関～北九州を結ぶ国道2号線の海底トンネル(全長3,461mうち海底部分780m)。1937年に掘削開始したが、太平洋戦争により中断、1952年に工事を再開した。完成まで6年を要した。1日の走行車両は約34,000台(2005年)。

次週予告

3月12日(水) 12:30~ 山形屋  
クラブフォーラム(社会奉仕)

市内RC例会プログラム

東RC	3月6日(木)	クラブ協議会	山形屋	東南RC	3月11日(火)	ゲスト卓話 日本銀行 鹿児島支店長 中田 勝紀様	サンロイヤル
北RC	3月6日(木)	米山奨学生卓話	レンブラト 鹿児島	城西RC	3月11日(火)	ゲスト卓話 NPO法人 かごしまフィルムオフィス 理事 西田 建一様	東急イン
ザクイン RC	3月6日(木)	クラブフォーラム	東急イン	南RC	3月12日(水)	会員卓話	サンロイヤル
鹿RC	3月7日(金)	「世界遺産登録へ」 尚古集成館 館長 田村 省三様	山形屋	西南RC	3月12日(水)	クラブ協議会	ゆうづき
中央RC	3月10日(月)	歴代会長の思い出 榑 茂吉君	山形屋				