

沼津西ロータリークラブ週報



2012～2013年度
第 22 卷 41 号
2013年 5月 9日

奉仕を通じて平和を

● クラブテーマ ●
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■
■地区協議会報告 次年度会長幹事他 理事会■

例会場：ニューウェルソニア沼津 例会日：毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)
事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1041 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

知らず知らずのうちに、体の中にたまった有害物質。それを排除する「デトックス」は、自分でもできるのでしょうか？

すっかりなじみ深い言葉になった「デトックス」。それだけ、現代人の体には、不要な毒素がたまっているのかもしれない。

そんな有害物質を、専門機関に行かずして、自分でスッキリさせられたらいいですね。

まずは、有害物質とは具体的には何のことなのでしょうか？

現代社会は水質汚濁、大気汚染、土壌汚染など、有害物質の温床と言っても過言ではありません。

車の排気ガスやタイヤの粉じんからは、カドミウムや鉛が排出。汚染された魚や歯の詰め物、破損した蛍光灯からは水銀。残留農薬や除草剤からはヒ素。殺虫剤やタバコの煙、アルミ缶、制汗剤からはアルミニウム。大気汚染からはベリリウム。その種類は数え上げればきりがありません。

これらの有害物質は、体内に入ると体に必要な必須ミネラルの働きを妨げるだけでなく、抹消の血行を滞らせてしまいます。

有害物質の排出は便から75%、尿から20%と言われていて、つまりデトックスするには食べる物が重要です。

有害物質を吸着して毒性を殺すのは、ケルセチン、グルタチオン、亜鉛、セレンウムといった成分。ケルセチンは玉ネギ、ブロッコリー、パセリ、リンゴなどに含まれています。

グルタチオンというペプチドはホウレン草やトマト、アボカド、玉ネギに。亜鉛はカキや豚レバーに。セレンウムはイワシなどの青魚やネギにも多く含まれます。また、有毒物質の排出を助けてくれるのは、何といっても水です。

特にサルフェートやバナジウムを多く含む水は、体にたまった老廃物や添加物を洗い流すのにはとても有効です。食物繊維も欠かせません。食物繊維にもいろいろあって、ペクチンはレンコンやリンゴに、イヌリンはゴボウに、セルロースは穀類や豆類に含まれています。

それから、葉緑素も頼もしいデトックス成分です。小松菜やホウレン草、青ジソが多く含んでいます。

体自身のデトックス機能を高める方法は、肝臓の機能を高めることです。

タウリン、アルギン酸、硫化アリル、グルタチオン、クルクミン、セサミン、クエン酸などが助けてくれます。

タウリンは貝類やイカ、タコに。アルギン酸は昆布やワカメに。硫化アリルは玉ネギやネギ、にんにく、ニラに。グルタチオンはアボカド、キャベツ、スイカに。クルクミンはウコンに。セサミンはゴマに。クエン酸は梅干しやミカンなどに多く含まれています。

やっぱり食べ物だけでは難しい!と思った方に、医

師のもとで行うキレーション療法があります。キレーション療法とは、キレート剤を点滴で導入し、体内の有害物質をキレート剤と結合させて体外に排出する方法です。

5月のプログラム	
1042回 18:30 05月16日(木)	ニューウェルソニア沼津 会員卓話 田村治義君 夜間例会
1043回 12:30 05月23日(木)	ニューウェルソニア沼津 外部卓話 沼津 市役所危機管理課 課長 山中史隆様
1044回 12:30 05月30日(木)	ニューウェルソニア沼津 ガバナー補佐 期末訪問 増田正之ガバナー補佐
6月のプログラム	
1045回 12:30 06月06日(木)	ニューウェルソニア沼津 クラブ協議会⑤ 次年度活動計画
1046回 12:30 06月13日(木)	ニューウェルソニア沼津 外部卓話 (株) 証券ジャパン 増田克実様 理事会⑫

クラブ管理運営委員会

★出席報告 (会員総数21名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1041回	20名	18名	-	90.00%
1039回	20名	19名	0名	95.00%

●欠席者(2名)

伊縫文哉、鈴木泰次

●スマイル報告

1. 渡邊亀一：誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 栗原佑男：誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 鈴木博行：入会記念日のお祝いありがとうございます。
4. 成田みちよ：入会記念日のお祝いありがとうございます。
5. 久松 但：4/29新沼津CCの5番で、ホールインしました。
6. 鈴木良則：富士山は6月にも正式に世界遺産に登録される見通しとなりました。皆さん協力しましょう。
7. 成田みちよ：本日17時より、インターアクト例会があります。

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①富士宮西ロータリークラブ

5月10日(金) ミバツジのメンテナンス 於: 朝霧アリーナ

5月31日(金) → 6月2日(金) 親睦バス旅行、箱根

2. 連絡事項

①本日理事会があります。理事の方は宜しくお願いします。

②5月のロータリーレートは1ドル=98円です。

理事会報告

1. 報告事項 ありません。

2. 協議事項

①6月のプログラムについて: クラブ管理運営委員長 本村文一君 承認

②さよなら例会について: クラブ管理運営委員長本村文一君

・日時: 6月27日(木) 18:50~

・会場: ニューウェルサンピア沼津 承認

③新入会員の入会及び特別会費の取扱いについて

入会及び会費の取扱いについていずれも承認する。

④ネームプレートについて: SAA名古屋良輔君

残り1個になった為、買い換える。(新タイプ)

オクトーン R-2121 1,050円×30個=31,500円

⑤6月外部卓話(6/13)の謝礼について 所定金額とする。

⑥その他

・ロータリー震災復興バザーについて 再度、会員に要請する。

・東ヶ崎潔記念グランドハウス募金について 今回は見送る。

決定しました。

各部会では、会長・幹事は、アシスタントガバナーと会員増強・維持委員会合同で、浅原次期地区幹事の進行にて、二神典子ロータリーの友編集長の、ロータリーの広報の方法や主にホームページの作成の注意点等の話がありました。

全体会議は、主 米山奨学生である中国モンゴルのウ・リト氏の奨学生時代の話、そして中国での現在の話が印象に残りました。

新世代部会に参加して 芹澤和子君

新世代委員会に出席して、ロータリーアクト、インターアクト委員会活動をしているクラブが非常に少ないと思いました。少子化の影響もあり学校のインターアクトに所属している生徒が少人数で活動が出来ないとか、学校の生徒が少なく統合する事により無くなるという事情もあるようです。次世代のロータリー活動に大切な委員会活動をロータリアンの力でもっと活発にしなければならない、と感じました。

社会奉仕部会に参加して 田村治義君

分科会は井上パストガバナー、荻野次期社会奉仕委員長、紅林・坂上次期社会奉仕副委員長、村松次期社会奉仕委員を迎え14時20分から坂上副委員長の司会で開催されました。

<地区社会奉仕委員会事業指針>

「富士山を守り続けるために、ともに行動し絆を深めよう」

<事業内容等>

予定日: 平成25年8月24日(土) 10時~

事業内容: 富士山周辺環境保全活動 {自然観察トレッキング&ゴミ拾い活動}

<参加予定者及び人数>

ロータリー・ロータリーアクト・インターアクト・各RC周辺ボランティア等~約300名

<集合場所及び協力団体>

各クラブの手配によるバスによる現地集合

NPO法人グランドワーク三島

NPO法人ふじの国まちづくり支援隊

<基調講演>

「富士山世界遺産登録の現状と環境問題」

都留文科大学 文学部社会学科教授

NPO法人グランドワーク三島専務理事

農学博士 渡辺 豊博 (以上要旨概略)

地区協議会報告 鈴木博行君

地区国際奉仕委員会としては、青少年交換小委員会と新たに始まったロータリー友情交換小委員会の二つの委員会の活動を実施します。

長期交換プログラムは、国際親善を目指す高校生を約一年間海外に派遣すると同時に、海外からの受け入れ、さらに短期交換プログラムが新たにスタートします。約3週間の期間ですが、アメリカ第5280地区(ロスアンゼルス地区)との交流をする交換事業です。

もう1つ新事業として「ロータリー友情交換プログラム」もスタートします。ロータリアンの家族がご夫婦で外国の家庭にホームステイをしながら家族単位で交流を図り国際親善の役割を果たすことを目的とした委員会です。ロータリアンの公募開始は2013年9月1日からで、募集人員は3組、派遣日は2014年5月下旬の予定です。交流先はアメリカ第5280地区(ロスアンゼルス地区)で、ロータリアンの積極的な参加を期待しているとのことでした。

職業奉仕委員会に出席して 栗原侑男君

職業奉仕はロータリーの看板です、という牧田パストガバナーの開口一番で始まりました。職業奉仕は「難しい」「解らない」と言う声が多くありません。その為に活動事例集を作成するので今までの活動写真と原稿をCDに保存し必ず提出することが義務付けられました。その資料を基に10月12日(土)に職業奉仕セミナーを静岡で開催するので各クラブ必ず2名参加するようにとのことでした。討論テーマは「職業奉仕の正しい理解と実践」です。

地区協議報告



地区協議会に参加して 本村文一君

4月14日10名で地区協議会に参加しました。本会議では志田洪顕ガバナーエレクトの次年度方針が示されました。RI会長の方針と同じ「ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を」でした。分科会は、会長、幹事、会員増強委員会の部会に参加しました。そこで、ロータリーの友編集長の二神典子さんの卓話があり、各クラブのホームページ(HP)に対する注意喚起「HPは誰に開かれていますか」がなされました。みんなが読むものなので載せても良いもの、悪いものをしっかり考えるようにとのことでした。

地区協議会報告 芹澤貞治君

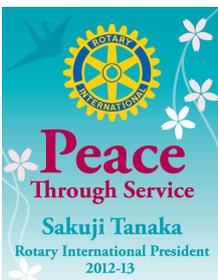
次年度の各クラブの指導者が一同に集まり、準備をする為の会合に、10名で参加して参りました。

本会議→各部会→全体会議と進み、17:00閉会点鐘。

本会議での主題である、志田ガバナーエレクトの次年度の方針は「PETS」での内容と同じであり、ガバナー方針が、「ロータリーを實踐し、みんなに豊かな人生を」と新たに

-----4月分出席一覧-----

久松(④)+2	井上(④)	伊藤(1, 1)	栗原(④)+1	宮島(④)+1	宮口(④)+2	本村(④)+2
名古(④)	成田(2, 2)	大村(1)	尾島(3)	芹澤貞(④)+2	芹澤和(3, 1)	重光(3, 1)
杉山真(④)+1	鈴木博(④)+1	鈴木泰(3)	鈴木良(2)	田村(④)+1	植松(④)	渡邊(④)
			例会出席%	86.25 %	地区報告%	92.50 %



沼津西ロータリークラブ週報



2012～2013年度
第 22 卷 42 号
2013 年 5 月 16 日

奉仕を通じて平和を

● クラブテーマ ●
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■
■ 会員卓話 田村治義君 夜間例会 ■

例会場：ニューウェルソニア沼津 例会日：毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)
事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1042 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

明日、明後日とロータリー世界平和フォーラム広島が開催されます。

国際理解、親善、平和の推進は、ロータリー運動の礎です。200以上の国と地域でロータリーが活発に活動し、その存在感を示すことは、「奉仕を通じて平和を」築く世界的リーダーとしてのロータリーの存在を確立するためにも重要です。

ロータリーは、その歴史の中で、これらの分野において多くの功績を残してきました。しかし、将来にも目を向け、ロータリーの未来と世界平和の進展が今日の若者たちにかかっていることを認識する必要があります。より良い世界を後世に残していくには、意義ある活動に若者たちに参加してもらい、将来に向けてロータリーの平和構築運動を続けていくための力を与えなければなりません。

2012-13年度、国際ロータリーは3回にわたり「ロータリー世界平和フォーラム」を開催します。それぞれ3日間のフォーラムでは、ロータリアンや地域のリーダーとともに平和への決意を固めます。ベルリンでのフォーラムは「民主主義と自由」という価値をテーマとします。ホノルルと広島でのフォーラムは「若者」に焦点を当て、ローターアクター、インターアクター、青少年交換学生、ライラリアン、国際親善奨学生、ロータリー平和フェロー、学友、若きロータリアンのリーダーなど、新世代プログラムの参加者を交えて行われます。

2012-13年度、クラブと地区は、さまざまな方法で地元で「奉仕を通じて平和を」推進することができます。地区ガバナーは、地区大会での討論の主な主題として、平和を取り上げるよう奨励されています。

地区ガバナーは、2012-13年度に平和フォーラムや平和関連のプロジェクトを実施し、成功したクラブに対し、「地区平和賞」を贈るよう奨励されています。RIは、ガバナーが使用するクラブ贈呈用表彰状のテンプレートの電子ファイルを提供します。ガバナーはこ

れを用いて、年度中に平和推進に貢献したクラブを表彰することができます。

2013年5月17～18日ロータリー世界平和フォーラム広島では、私たち一人ひとりが日々の生活や地域社会での活動で平和を推進する方法を考察します。未来志向のこの会議では、一人ひとりが今後どう貢献していけるかを、参加者に問いかけていきます。

5月のプログラム

1043回 12:30 ニューウェルソニア沼津 外部卓話 沼津市役所危機管理課 大村創一郎様

1044回 12:30 ニューウェルソニア沼津 ガバナー補佐 期末訪問 増田正之ガバナー補佐

6月のプログラム

1045回 12:30 ニューウェルソニア沼津 クラブ協議会⑤ 次年度活動計画

1046回 12:30 ニューウェルソニア沼津 外部卓話 (株)証券ジャパン 増田 克実様 理事会⑫

1047回 18:30 ニューウェルソニア沼津 1年を振り返って 会長・幹事 夜間例会

クラブ管理運営委員会

★出席報告 (会員総数21名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1042回	20名	17名	-	85.00%
1040回	20名	17名	1名	90.00%

●欠席者(3名)

井上武雄、鈴木良則、鈴木泰次

●他クラブへの出席者

成田みちよ、渡邊亀一 (5/9インターアクト例会)

●スマイル報告

1. 芹澤和子：鶴田さん、ようこそ、いらっしやいました。
2. 本村文一：田村さん、卓話ありがとうございます。
3. 名古屋輔：田村さん、卓話楽しみにしています。

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

- ①富士宮ロータリークラブ
5月13日→11日(土) 近江八幡交歓例会
於: 米山梅吉記念会館
6月24日(月) 夜間例会 会場未定

2. 連絡事項

- ①6月27日(木) のさよなら例会の出欠席をご記入ください。
②先週の理事会にて、鶴田龍聖様の入会が認められ、入会金・会費の入金確認もとれましたので、来月より例会に出席なさると思っています。

臨時理事会報告

1. 協議事項

- ①6月入会の鶴田龍聖君の所属委員会は、クラブ管理運営委員会に決定しました。なお、6/6入会式です。

会員卓話



会員卓話 田村治義君

(1) 一般財団法人静岡県社会保険協会

健康保険、厚生年金保険に加入している事業所の事業主を会員として広く静岡県民の福祉を増進し、併せて社会保険事業の円滑な運営を図るために、昭和24年1月に設立された歴史の有る団体です。

県内9カ所(三島・沼津・富士・清水・静岡・島田・掛川・浜松東・浜松西)の年金事務所の管内ごとに支部を置いて、様々な保健・福祉事業を行っています。

また当協会は、各9支部を選出母体とする28名の理事と75名の評議員及び3名の監事により、適切な運営を期しています。

因みに、沼津支部は支部長(県の副会長)にニューウェルサンピア沼津の田村、副支部長に矢崎総業(株)ワイ・シティーの平野氏、理事にスルガ銀行(株)キャスティングの有国氏、国産電機(株)の宮川氏、沼津開発興業(株)の佐藤氏、(有)沼津キャッスルの西原氏、特殊東海製紙(株)の佐藤氏、静岡県東部機械工業健康保険組合の加藤氏、双葉建設(株)の溝添氏、こだまタクシーの磯崎氏…それぞれの会社の役職者が本部・支部の役員に選任されています。

健康づくり事業の主たるものとしては

- ①事業所や業界の会合・研修会等に保健師や栄養士を派遣し、生活習慣病の予防や日頃の健康管理、食生活などについての講話を行います。
- ②職場へ保健師を派遣し健康相談の実施、定期健康診断などでの注意事項の指導や助言を行います。
- ③健康体操指導員の訪問による、肩こりや腰痛予防に効果がある「さわやか体操」・「腰痛らくらく体操」等の実技指導を行います。
- ④健康づくりの大切さを広く知って貰うため、無料で健康づくりビデオテープ・DVDの貸し出しを行います。

また健康増進事業としては会員事業所の被保険者及び家族の心身の保養並びに健康の保持増進を図るため、

保養施設と契約して宿泊料金の一部を補助します。

契約保養施設は、

- ①ニューウェルシティ湯河原
- ②ウェルハートピア熱海
- ③ニューウェルサンピア沼津
- ④やいづマリンパレス
- ⑤松風荘(新潟県)

補助金額 大人(中学生以上)1人1泊2,000円、小人(小学生以下)1人1泊1,000円

但し、一年間2泊を限度としており、社会保険協会費の納入が前提となっています。

(2) 社会福祉法人あしたか太陽の丘

静岡県が昭和51年に発表した「総合社会福祉施設基本構想(心身障害者社会復帰総合施設)」に基づき、昭和53年5月開所しました。

知的障害者施設と身体障害者施設に、更生施設と授産施設が有り、利用者が障害に合わせて利用出来ると共に、相互が連携を持ちながら利用者の社会参加と自立に向け支援しています。

また就職した人達の自立をより確かなものとするため、市内に通勤寮とグループホームを設置すると共に、地域の方を対象としたデイサービス事業、ショートステイ事業や相談支援事業を通じて地域福祉の推進に努めています。

なお施設の運営の他、研修センター、体育館、グラウンドなどを備え、広く地域に開放しています。

知的障害者の支援施設として、あまぎ学園(53年5月)・ワークスうしぶせ(56年4月)・クリエート太陽(16年4月)・県立富士見学園(21年4月指定管理者)

身体障害者の支援施設として、かぬき学園(54年4月)・ワークスとおがさ(55年4月)、他に総合地域サポートセンターひまわりが有ります。

理事・評議員団体: スルガ銀行(株)・(株)小林製作所・三島信用金庫・白井国際産業(株)・ユニプレス(株)・伊豆木器(株)・県社会福祉協議会・県商工会議所連合会・沼津市・長泉町・愛鷹地区連合自治会・(株)モガワ・ニューウェルサンピア沼津・県健康福祉部障害者支援局・三友化成工業(株)・県手をつなぐ育成会・沼津市身体障害者福祉会

(3) 公益財団法人微生物科学研究所微生物科学研究所沼津支所

本財団は、故梅澤濱夫博士(当時国立予防衛生研究所抗生物質部長、東京大学応用微生物研究所教授)が発見した新しい抗生物質カナマイシンの特許料を基に昭和33年12月に設立されました。

目的は、微生物、微生物生産物及び関連物質に関する研究を行い、広く有益な物質を発見し、開発利用を図る事によって、特に疾病の予防及び治療の促進に資し、もって国民の健康増進と福祉の向上に寄与する事です。

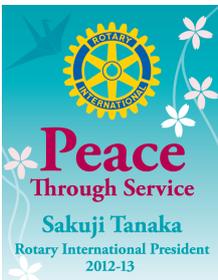
沼津支所は昭和60年に化学療法や免疫療法の研究のため、実験動物施設並びに放射能実験設備を有する化学療法研究所として設立されました。

その後、沼津創薬医科学研究所そして現在の微生物科学研究所沼津支所に改称されています。

沼津支所は主に「癌」を研究の対象として、癌の病態を分子レベルで解析することで新たな治療標的及び治療法の開発を目指しています。また、それらの研究成果から実験系を模索し、放線菌やカビなどの培養液から生物活性物質を模索することで新しい抗がん剤の創薬基礎研究を行っています。

<テーマ概要>

- ①癌-間質相互作用をターゲットとした癌研究
- ②ユビキチン-プロテアソーム経路の阻害剤の探索
異常たんぱく質にくっついて不良品の目印になるのがユビキチン。分子量200万個を超える巨大なたんぱく質分解酵素がプロテアソーム。
- ③癌微小環境を標的とした抗がん剤の開発
- ④新規アンドロゲンレセプター機能阻害物質の探索(アンドロゲンは男性ホルモン-前立腺がんの増殖を抑制)の4テーマの基礎研究を行っています。



沼津西ロータリークラブ週報



2012～2013年度
第 22 卷 43 号
2013年 5月 23日

奉仕を通じて平和を

● クラブテーマ ●

職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■

外部卓話 沼津市役所危機管理課 大村創一郎 様

◆◆ 第 1043 例会 会長挨拶 ◆◆

宮口雅仁 会長

コレステロールと言えば、血管にたまって動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞など命に関わる病気の原因になるとのことですが、善玉・悪玉の話や、コレステロール値を下げる食品の話など、さまざまな情報があふれています。それに、生活注意とは一体どうすればいいのでしょうか。

コレステロールとは脂質のことで、脳や神経・血管壁の細胞膜を作ったり、ホルモンの材料となる成分を言います。体にとって不可欠なものですが、コレステロールが多すぎると血管の内壁に沈着し動脈硬化を起こします。

善玉と呼ばれるのは、HDLコレステロールのこと。血管の壁に沈着したコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあり、動脈硬化の進行を食い止めます。

他方で、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは、コレステロールを肝臓からからだの隅々へ運ぶ役割をしています。血管の壁に沈着して動脈硬化を起こすように働くため、悪玉コレステロールとも呼ばれています。正常値は、HDLコレステロールは40mg/dl以上、LDLコレステロールは139mg/dl以下です。卵はコレステロールが多い食品の代表で、卵1個(Mサイズ約60g)にコレステロールが約260mg含まれます。

日本の治療ガイドラインでは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多くなり過ぎている状態、または善玉コレステロールが少ない状態が続く脂質異常症の患者さんには、コレステロールを多く含む食品を1日300mg以下に控えるように勧められています。

卵以外にも、魚卵やマヨネーズ、レバー、イカ、タコ、エビにもコレステロールが多く含まれています。ポテトチップスは食品としてはコレステロールそのものは含んでいません。ですが、ポテトチップスには、体内でコレステロールを増やす働きがあるトランス脂肪酸を含む種類もあることを知っておきましょう。

マーガリンや生クリームにもトランス脂肪酸を多く含むタイプがあります。食べ過ぎには気を付けてください。

コレステロールを多く含む食品ばかりを気にしがちですが、体内のコレステロールを増やしやうい食品もあるので、それを避けることが最も重要です。

血中のコレステロールを増やす食品として明らかになっているのが、飽和脂肪酸です。脂身の多い肉類や卵黄、バターやチーズなどの乳製品が代表例です。

反対に、体内のコレステロール値を下げる働きをするのは、不飽和脂肪酸を多く含む食品です。具体的には、魚、オリーブオイル、エゴマ油などです。

ウォーキングを継続すると、悪玉コレステロールが減少して善玉コレステロールが上昇することが報告されています。

運動をする時間がない場合でも、エレベーターではなく階段を使う、最寄りのバス停から一駅先まで歩

例会場：ニューウェルサンプリア沼津 例会日：毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

く、車を使わずに駅まで歩くといった日常での工夫を積み重ねていくだけで良いです。例え5分間のウォーキングでも、1日に数回実践すると脂肪は少しずつ燃えますし、コレステロール値の改善も期待できます。

5月のプログラム

1044回 12:30 ニューウェルサンプリア沼津 ガバナー補佐
05月30日(木) 期末訪問 増田正之がバナー補佐

6月のプログラム

1045回 12:30 ニューウェルサンプリア沼津
06月06日(木) クラブ協議会⑤ 次年度活動計画

1046回 12:30 ニューウェルサンプリア沼津 外部卓話((株)
06月13日(木) 証券ジャパン 増田 克実様) 理事会⑫

1047回 18:30 ニューウェルサンプリア沼津 1年を振り返って
06月20日(木) 会長・幹事 夜間例会

クラブ管理運営委員会

★出席報告 (会員総数21名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1043回	20名	17名	-	85.00%
1041回	20名	18名	0名	90.00%

●ゲスト

沼津市役所 危機管理課 課長補佐 大村創一郎 様

●欠席者(3名)

伊縫文哉、重光 純、鈴木泰次

●他クラブへの出席者

重光 純(5/20沼津柿田川RC) 井上武雄(5/21沼津北RC)

●スマイル報告

1. 大村創一郎 様：御礼をスマイルでいただきました。
2. 久松 但：大村様、卓話お引き受け頂き、ありがとうございます。
3. 栗原侑男：久しぶりに頭を丸刈りにしました。快適です。
4. 名古屋良輔：府中、味の素スタジアムでのチャリティラン・ハーフマラソンを完走しました。
5. 鈴木良則：所用につき、早退させていただきます。

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

1. 他クラブの例会変更等

- ①新富士ロータリークラブ
6月04日(火)→1日(土)～2日(日)宿泊ウォーキング例会(高野山)
6月25日(火) 夜間例会
- ②沼津ロータリークラブ
6月07日(金) 裁量休会 メイクアップの受付はいたしません。

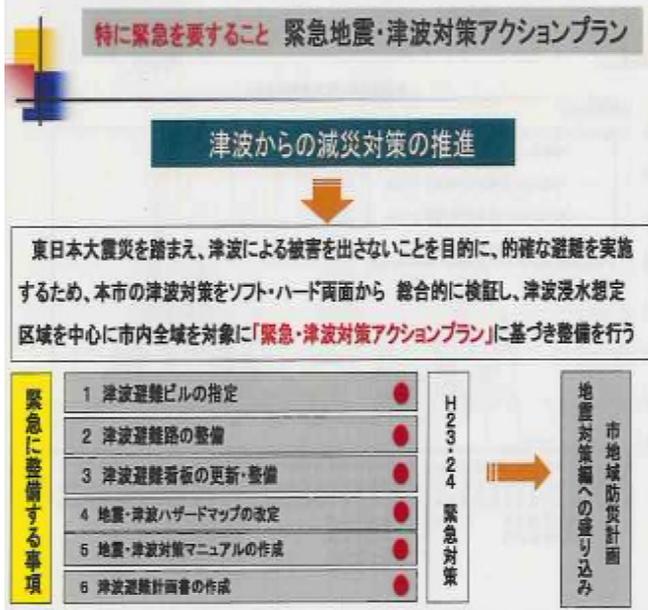
2. 連絡事項

- ①6月27日(木)のさよなら例会の出欠席をご記入ください。

外 部 卓 話

沼津市の地震・津波対策
沼津市危機管理課 大村創一郎様

平成23年3月11日の東日本大震災後、震度5以上の地震が何度か起こっています。先月の4月13日には、淡路島で震度6弱の地震が発生し、5府県で被害を被っています。昨今言われている、南海トラフ巨大地震に対する防災・減災対策の最終的な目標は、①人命を救う②被害を最小化する③震災後の回復をできるだけ早くする、の3点です。人命を救うためには、防災教育の徹底や津波避難対策などがあり、被害を最小化するためには、建物の耐震化や企業の事業継続計画(BCP)の策定・充実などがあります。さて、静岡県第4次被害想定は、2つのレベルの地震・津波を想定しています。一つは100年～150年ごとに発生する東海地震のような地震(レベル1)、もう一つは内閣府より示された千年～数千年ごとに発生する南海トラフ巨大地震のような地震(レベル2)です。このうち、レベル2では、沼津市では最大震度6強、津波は5m～10mと想定され、平均でも7mです。これを受けて、沼津市では「緊急地震・津波対策アクションプラン」を作成し、これに基づき市内全域の整備を行っています。



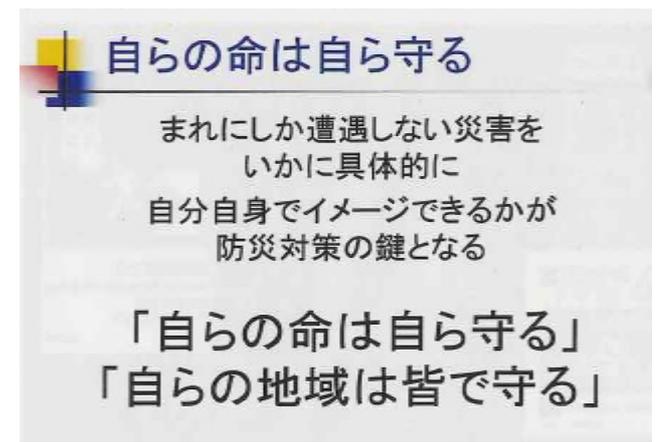
平成23年～24年の緊急対策としては、津波避難ビルの指定(201棟)、津波避難路(177箇所)、津波避難看板の更新・整備、地震・津波ハザードマップの改訂などです。

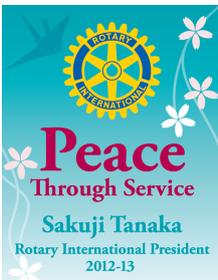


津波避難ビルの看板や津波避難看板は、従来独自のものでしたが、日本工業規格による全国統一標識に変更しました。



東日本大震災では、死者・行方不明者が1,000人を超す釜石市で、小中学生の99.8%が助かり、「釜石の奇跡」と言われました。この奇跡は防災教育がもたらしたものですが、結局は「自らの命は自ら守る」ということが大切なのです。





沼津西ロータリークラブ週報



2012～2013年度
第 22 卷 44 号
2013 年 5 月 30 日

奉仕を通じて平和を

● クラブテーマ ●
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■
ガバナー補佐期末訪問 増田正之ガバナー補佐

例会場：ニューウェルサンプリア沼津 例会日：毎週木曜日
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)
事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1044 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

本日は、静岡第3分区ガバナー補佐、増田正之様をゲストにお迎えしております。後ほど、ガバナー補佐の増田正之様より卓話を頂きます。

今日は皆さんも飼っている方が多いかと思えます。犬猫が食べてはいけないものの話を致します。ペット医学の進歩で、今までは食べてもOKな食材とされていたものが、突然新しい発見がありNGな食材になってしまうこともあります。犬や猫はミルクが好きというイメージから、つい間違えて与えてしまいやすいのが牛乳。牛乳には乳糖という成分が含まれており、犬や猫はこれを分解する能力が低いため、下痢を起こしやすくなるのです。ただしカッテージチーズや低温滅菌したヨーグルトは、製造過程で乳糖が除去されています。栄養の高い牛乳を与えたいけど乳糖が心配というときには、そのような加工食品や、ペット用ミルクを与えるのがよいと思います。

犬や猫が玉ねぎを含め、ネギ、にんにく、ニラなどのネギ類を食べると、アリルプロピルジスルファイドなどの成分が、ヘモグロビンを酸化させ、溶血性貧血を起こします。玉ねぎ中毒とも呼ばれています。危険度が高い食材なので、犬や猫には絶対に与えないようにしてください。

生の豚肉にはトキソプラズマという寄生虫がひそんでいることがあります。この寄生虫に感染するリスクは犬にも人間にも同じようにあります。健康であればほとんど影響はありません。ただし猫の場合だけは、トキソプラズマが体内で成長し、一生涯寄生されることもあり、血便や下痢などの症状を起こすため、生の豚肉は与えないよ

うにしてください。

カカオの成分、デオブロミンは犬や猫にとって有害な物質です。デオブロミンはカカオが原料のチョコレートやココアに多く含まれており、興奮作用や心悸(しんき)亢進(こうしん)作用をもたらします。犬はこのデオブロミンを解毒分解するのにとても時間がかかるため、食べると危険です。カフェインも、デオブロミンと同じような効果があるため与えないようにしましょう。

カレーは犬や猫にとっては危険物です。香辛料は内臓に大きな負担がかかるため、下痢や消化不良の原因になります。辛い味のスナックなども与えないようにしてください。

犬も猫も欲しがるのが鶏肉の骨ですが、心を鬼にしてあげないようにしてください。もともと動物が自然の中で食べる鳥の骨とちがいで、人間が食べる鶏は加熱したものです。鶏の骨は加熱すると縦に裂けやすい性質があり、飲み込むときに、のどや胃の中で刺さる危険があります。

6月のプログラム			
1045回	12:30	ニューウェルサンプリア沼津	クラブ協議会⑤ 次年度活動計画
06月06日(木)			
1046回	12:30	ニューウェルサンプリア沼津	外部卓話((株)証券ジャパン増田 克実様) 理事会⑫
06月13日(木)			
1047回	18:30	ニューウェルサンプリア沼津	1年を振り返って 会長・幹事 夜間例会
06月20日(木)			
1048回	18:30	ニューウェルサンプリア沼津	さよなら例会
06月27日(木)		クラブ管理運営委員会	時間変更 夜間例会

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

クラブ管理運営委員会

★出席報告（会員総数21名）

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1044回	20名	17名	-	85.00%
1042回	20名	17名	1名	90.00%

●ゲスト

1. 増田正之様（吉原RC）静岡第3分区ガバナー補佐
2. 田中祐様（吉原RC）静岡第3分区ガバナー補佐事務局

●ビジター

1. 實石 学様：沼津RC
2. 土屋敏博様：沼津北RC

●欠席者（3名）

尾島康夫、鈴木泰次、鈴木良則

●スマイル報告

1. 宮口雅仁：増田ガバナー補佐様、事務局田中様、宜しくお願ひします。
2. 久松 但：増田G補佐、田中G補佐事務局、ご苦勞様です。
3. 名古屋良輔：久松さん、事務所移転、ご苦勞様でした。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①沼津柿田川ロータリークラブ

6月24日（月）→30日（日）最終家族例会 サインのMU受付は24日のみです。

2. 連絡事項

- ①6月のロータリーレートは1ドル=100円です。

ガバナー補佐期末訪問



増田正之 ガバナー補佐

沼津西ロータリークラブの皆様こんにちは！静岡第3分区ガバナー補佐の増田正之です。静岡第3分区の期末クラブ訪問は、貴クラブで8クラブ目にな

ります。また御礼が遅くなりましたが、2月の吉原クラブがホストとなりましたIMには全員登録をしていただき、ご協力ありがとうございました。

では、各クラブを訪問させていただいて私なりに気が付いた処をお話させて貰います。先ず、例会出席についてです。ガバナー月信の裏表紙を見て下さい。出席率の良いクラブの特徴がよく現れております。第1に小人数クラブは概して出席率が良い事ですね。第2は山梨県のクラブは総体的に率が高いです。この傾向は会員の増強にも自然と比例しております。何故出席率の話をするかと申しますと「欠席」イコール「退会」に繋がるからです。会員増強の前に退会を防止する事も大切なクラブの仕事です。出席率の高いクラブほど活気が見られました。例会は、自分を磨くチャンスであります。例えば、他人の話を雑談の中からでも聞き取る事であらゆるヒントが生まれます。だから私は、出席は義務より権利だと思っています。忙しい人ほど時間の作り方が上手いですね。「頼み事は忙しい人に頼め」の格言もあります。例会には、先ず自分のために出席する習慣をつけましょう。

どうしてもホームクラブの調整が付かない時は「メイクアップ」をして下さい。メイクには利点が沢山あります。先ず、世界中のクラブに出席できます。他クラブの特長も知る事が出来ます。名刺交換の場にもなります。メイクは出席補填よりも他クラブから学ぶ良い機会と捉えて貰うとロータリアンとしても成長していきます。ロータリークラブは、自分と異なった価値観を持った人と触れ合うチャンスがあります。そして、自らをより成長させ業界・地域のエリートとして是非活躍して頂きたいと思ひます。

最後に会報についてですが、ゲストの写真は掲載されますが、メイクに来られたビジターの写真も掲載すればロータリアン同士の親密感がより深まると思ひます。また、個人情報には注意して下さい。ホームページ転載などで外部の人が見る可能性もある事を念頭に置いて、写真だけではない充実した紙面作りを是非お願いいたします。

沼津西クラブのますますの発展をお祈り申し上げ、本日の卓話とさせていただきます。