



2014～2015年度のRIテーマ
「ロータリーに輝きを」(Light Up Rotary)
R.I会長／ゲイリーC.K.ホァン

2014～2015年度 第2740地区スローガン
『地域に輝くロータリー』
ガバナー 宮崎清彰



2014～2015年度
諫早西ロータリークラブ標語



『心の火を燃やそう』

第1399例会 2014年7月23日例会記録 NO.4 天候 晴れ(にわか雨)

【本日】会員数 39名 出席 30名 欠席 9名 出席率 76.92% ビジター 0名
【前々回】会員数 39名 出席 35名 欠席 4名 MC 0名 出席率 89.74%

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

会長／辻本善樹 幹事／木村暢義 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL(0957)24-3907
事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL(0957)22-3323
会報委員／山本健志・中村正美・宇土久・千住良治・原田典範

HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

会長の時間

「夏に尿路結石が増えるってホント？」

日経メディカルより

以前から、泌尿器科の先生の間では、「夏は尿路結石の患者が増える」と言われていました。その疑問に対して「尿路結石診療ガイドライン 2013 年度版」では、外気温上昇と結石の関係について、それを証明するような報告を紹介しています。その一つが台湾からの報告です。気温が上昇すると尿路結石の疼痛発作で来院する患者が直線的に増えているということです。またガイドラインには、地球温暖化の影響により、2050 年までに結石患者は約 30% 増加する、と推論するアメリカの報告も紹介されています。また、アメリカ軍が気温の高いアフガニスタンに派遣されたところ、数か月で多数の結石患者が発生したという話もあります。

気温上昇で発汗量が増えると尿が濃縮され、尿路結石が生じやすくなります。尿の濃縮を防ぐには、水分摂取が重要です。夏場は熱中症対策も兼ねて、水分をよく摂取するようにしてください。

水分を多く摂取し尿量を増やすことは、結石予防の基本です。では、水を 1 日何 ml 飲めば有効なのでしょう。

結石形成の危険度は、1 日尿量が 1000ml 以下で増加し、2000ml 以上で低下しますので、1 日 2000ml 以上の飲水を強く奨励しています。

ただし、尿路結石の好発年齢は男女ともに 40～50 歳代です。その年齢は仕事にトイレに行きにくいために水分摂取を控えてしまい、その結果、結石の再発を繰り返していることが多いようです。漠然と水分摂取をしてくださいと言われてもわかりにくいので、1 日 2000ml 以上を目標にしてください。

また、国民調査による日本人の肥満度と比べて結石患者の肥満度は高いことが示されています。他にも多くの疫学研究で、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの患者に尿路結石が多い事が報告されています。

つまり、よく水を飲んで、適度に運動し、バランスの

良い食事を取る。メタボ予防と尿路結石の再発予防法は、ほぼ同じだということです。

幹事報告

【例会変更】

※なし

【お知らせ】

※ガバナー事務所より

「クラブ奉仕・会員増強セミナー」出席御礼

委員会報告・その他

●ポールハリスフェロー表彰

宮本会員の 3 回目（マルチプル）の表彰



●ウエスト会 森幹事

7 月 19 日（土）小長井カントリークラブで辻本会長年度第 1 回ウエスト会を開催。梅雨明けのむし暑い中、元気にプレーを楽しみました。優勝は日高プロ。地元の利を活かしてブッチ切りの NET 65、準優勝は毎日の筋トレの成果で立野さんでした。皆さん、立野さんは 80 歳ですよ。負けずに頑張りましょう。

夜には久保会長年度の総会と懇親会を行いました。皆様のご協力感謝いたします。

●親睦委員会 宇土会員

8 月 20 日（水）の例会は納涼例会です。ご家族（奥さん、お子さん、お孫さん）の参加も可となっていますので、ふるってご参加ください。



スマイルボックス



辻本 善樹君：19日(土)のウエスト会はお疲れさまでした。5位の会長賞をもらって恐縮です。本日は、久保クラブ奉仕委員長、山口会員増強委員長のセミナー報告よろしくお願ひします。

木村 暢義君：ウエスト会、森さん、吉田さんおつかれ様でした。又、皆さんあつち中、ごころうさんでした。今度は頑張ります。

佐藤 幸雄君：先日のウエスト会は忘れてしまい、出席せず申し訳有りませんでした。ニコニコで勘弁して下さい。

日高 正朗君：先日のウエスト会おつかれ様でした。メンバーの皆さんに恵まれて優勝出来ました。ありがとうございます。

野中 英己君：7月19日のウエスト会のゴルフコンペ出席出来なくてすみませんでした。私はひたすら五島で仕事をしてました。雨よふれふれと願ってましたが皆様の日頃の行いがいいのでしょうか。楽しんでましたか？

御厨 善光君：先日のウエスト会、楽しかったです。頂いた分の半分をニコニコします。それにしても立野さんのお元気さには脱帽です。名は体を表わす。立野さんは元気!! 私は光ととる!!

福田 和幸君：19日、ウエスト会コンペおつかれ様でした。立野さんと一緒にプレーをさせていただきました。とても、とても若々しくお元気で前向きなプレーに感銘しました。立野さんを見習って行きたいと思ひます。師匠を間違っていました。

每熊正太郎君：日高さん、優勝。立野さん、準優勝。おめでとうございます。馬券当たりました。ありがとうございます。

宮本 峻光君：ボンジュウ、ムッシュウー 長い間欠席しました。その間、クラブ行事なども欠席

して申し訳ありません。モンサンミシェル、ルーヴルに代表される美術館、ポルドーなどのシャトー巡り、十分にティスティングも満足できました。それではアヴァー。

立野 守君：辻本会長第1回目のウエスト会で去年の5月から100を切ったことがなかったが、ようやく100が切れました。今回は久しぶりに練習場での練習と福田さん老平同志で楽しいゴルフが出来ました。

本日の合計(7/23)	累計額
¥33,000	¥189,000

クラブフォーラム

新年度予算発表 森会計（先週配布した資料を参照）



決算の結果、繰越金が312,695円と当初予算の150,000円より増加しました。

地区関係費用を修正し、100,430円の負担増となりました。差額を予備費とし、本年度の予備費は92,905円となります。

地区クラブ奉仕・会員増強セミナー報告

久保クラブ奉仕委員長



日 時 2014年7月13日(日)12:30～16:45

会 場 武雄センチュリーホテル

出席者 辻本会長・山口職業奉仕地区委員・久保クラブ
奉仕委員長

プログラム

1. 地区現況報告及び地区研修・協議会報告
佐藤豊クラブ奉仕統括委員長
2. 地区クラブ奉仕部門の年間活動目標について
3. 地区会員増強委員会の年間活動目標について
緒方正一会員増強委員長
SSKUJI大作戦の理解と活性化について
4. 会員増強における地区広報・IT部門の役割
国際ロータリー第2720地区
地区広報・IT部門長 片山勇 部長
5. 特別講演「会員増強が目指すもの」
国際ロータリー2660地区（大阪府の一部）
第3ゾーン
ロータリーコーディネーター 井上てるお氏
6. 「公共イメージと認知度の向上」－その意味するところ
ロータリー公共イメージコーディネーター
岩永信明氏

国際ロータリーとクラブの役割分担

国際ロータリーの目的

全世界にわたって、ロータリーを奨励し、助長し、拡大し、管理すること。

－クラブの拡大、会員の拡大－

クラブの目的

意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。

1. 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること。

－奉仕の理念の育成、奉仕の機会の拡大－

地区ガバナーは、その地区においてRI理事会の指揮、監督の下に職務を行うRIの役員である

1. 新クラブの結成
2. 地区役員及びクラブ会長と協力して、各クラブのために現実的な会員増強目標を設定して、会員増強を推進すること。

会員増強は、RIの責務であり、地区ガバナーの責務である。各クラブはガバナー統括のもと会員増強に推進している。

