

国際ロータリー 第2570地区

行田ロータリークラブ

2015-16

RI 会長: K.R.ラビンドラン

ガバナー: 高柳育行

会長: 小沢 瑛 / 幹事: 小椋 剛

例会日: 木曜日 午後 12:30 開会

会場: ペルヴィアイトピア

編集・発行: クラブ会報委員会



第2426回 12月第2例会 12月10日(木)

[健康管理例会 卓話講師 羽生病院 松本院長]

～ 「がん」について ～

- 点鐘 小沢 瑛 会長
- 国歌斉唱、ロータリーソング斉唱
- 四つのテスト唱和
- 会長の時間 小沢 瑛 会長
- 幹事報告 小椋 剛 幹事

- 委員会報告
- 卓話 松本裕史氏
- 出席状況・ニコニコ報告
- 点鐘 小沢 瑛 会長

点 鐘

会 長 の 時 間



今月は疾病予防と治療月間という事で羽生病院の松本院長をお招きしての卓話であります。

私自身、今まで大きな病気はないのですが椎間板ヘルニアと脊柱間狭窄症などがあります。そして最近はおぼろげが始まったのかと思うことが多くなっております。少し心配なことは血圧で、先日は最低が106、最高が170になり、血圧の薬を倍に増やしました。また、不整脈もありまして残りの人生、40年と思っていましたが目標30年に下方修正しました。ロータリーの会長として来年6月まではなんとかして

も、大きな病気にならずに全う出来たらと願っています。

それと3月11日に予定しているチャリティゴルフコンペの第1回炉辺会議が行われ、富田会長に実行委員長をお願い致しました。このコンペは私のメイン事業の地域社会との交流が第一の目的と考えております。そして、ロータリー希望の風チャリティへ微力ながらの支援、さらに、皆様のご協力により成功裏に終われば行田ロータリークラブの公共イメージアップができる、という一石三鳥の目的で行う所存ですので皆様のお力を貸して頂きたいと思っております。ぜひ、記憶に残る楽しいチャリティゴルフコンペにしようではありませんか。

幹 事 報 告



小椋幹事

皆さんこんにちは、羽生総合病院松本院長本日の卓話

よろしくお願い致します。幹事報告申し上げます。

1. 12月4, 5日親睦旅行の下見に、小沢会長・野口親睦委員長・鈴木貴大副委員長・阿部親睦委員・小松親睦委員・私の6人で金沢へ行って参りました。来年4月22, 23日に予定しております。楽しい旅になるとおもいますので、たくさんの参加をお願い致します。
2. 次週例会は12月18日(金)となります。夕方6時点鐘の後、小松みどりさんをお迎えし、クリスマスディナーショー例会となります。お間違えの無いようにお願い致します。尚、17日(木)は小沢年度第2回親睦ゴルフコンペとなりますので、参加の皆様怪我の無いようお願い致します。武井委員長宜しくお願い致します。
3. 本年最後の例会は、12月23日(水)天皇誕生日の祝日の日に行われます「スクールバンドフェスティバル」の例会となります。場所は行田市産業文化会館となりますのでよろしくお願いいたします。詳しくは、持田委員長より案内があるとおもいます。

以上、幹事報告と致します。ありがとうございました。

講師紹介



山本会員

講演



羽生病院院長 松本裕史氏

ややもすると誤った見解を持ってしまう「がん」について、正しい知識を得るいい機会となりました。有名人の症状を例に挙げ、とても聞きやすく分かりやすく解説頂きました。

「がん」を防ぐ12カ条を紹介します。

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ カビの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 身体を清潔に

病は気からを申ししますが、「がん」の場合は、口から入る物と入り方に注意が必要のようです。

最後にまとめて言って下さったことが…

- 「がん」は、決して怖い病気ではありません。
 - 早期発見、早期治療で十分治癒する病気です。
 - 早期には無症状であるため、
検診をこまめに受けましょう。
 - 生活習慣を正して、「がん」を予防しましょう。
 - なかなか良くならない、難治性の症状があったら、
ただちに医療機関を受診して下さい。
- 何事も早めの対応が大切です。





羽生病院 渡邊主任より早めの受診 PR

委員会報告



内山会員



持田会員



司会: 柿沼会員

出席状況報告



斎藤会員

T	正会員数	58 名
A	85 年規定承認者	15 名
A	理事会欠席承認者	
P	本日の出席者	43 名
B	各承認者の例会出席者	13 名
MU	本日のメーキャップ者	3 名
本日の出席率		81%

ニコニコ報告

○小沢会長

- ・松本院長、本日は、卓話ありがとうございます。我々の年齢になると健康が一番心配です。

○小椋幹事

- ・羽生病院松本院長、今日は卓話宜しくお願い致します。

○阿部会員

- ・松本先生ようこそいらっしゃいました。今度、ゴルフをご一緒したいですね！

○行田さくら RC 矢澤大和会員

- ・お世話になります。

○行田さくら RC 新井啓介会員

- ・本日は、お世話になります。

※本日のニコニコは 6,000 円でした。ありがとうございました。

