



334複合地区スローガン
温故知新・創造と挑戦とスピー
ド、さらなる価値ある奉仕を

334-B地区スローガン
「ありがとう」感謝の心で
We Serve

岐阜西ライオンズクラブスローガン
一致団結ライオンズ魂、日本から世界へ

2013年 11月 第一例会 761回
11月12日(火) 於 一宮西病院 12:15～

例会プログラム

第761回 健康例会

- | | | |
|----------------------|---------|-------|
| 「例会」 | 司会 | L.山田 |
| 1 開会ゴング | 会長 | L.小野木 |
| 2 国歌並びにライオンズクラブの歌斉唱 | | |
| 3 ゲスト及びビジターの紹介 接待委員長 | L.熊澤 | |
| 4 慶祝行事(誕生祝) | L.小野木 | |
| 6 会長挨拶 | L.小野木 | |
| 7 講演「前立腺がんについて」 | | |
| 一宮西病院 泌尿器科副部長 | 瀧 知弘 様 | |
| 8 新会員候補者採決 会員会則委員長 | L.棚橋(孝) | |

< 食 事 >

- | | |
|---------------|-------------|
| 9 幹事報告 | L.大橋 |
| 10 各委員会報告 | |
| 11 テールツイスター登場 | L.長谷部 |
| 12 出席報告 | 出席大会委員 L.中島 |
| 13 会計報告 | 前々会計 L.森口 |
| 14 閉会ゴング | L.小野木 |

会長・幹事報告

第761回 幹事報告

- 10月11日(金)岐阜市内8LC親善ゴルフ大会が岐阜カンツリークラブに於いて開催され、L.伊藤(隆)、L.井ノ浦、L.乙部、L.小野木、L.棚橋(孝)、L.棚橋(弘)、L.中島、L.廣瀬(哲)、L.水田、L.大橋、以上10名が参加致しました。岐阜西LCは団体3位、個人ではL.棚橋(弘)が準優勝でした。
- 10月25日(金)薬物乱用防止出前講座を鶴小学校に於いて開催し、会長L.小野木、幹事L.大橋、ライオンズクエスト委員長L.後藤、委員L.安藤、L.山本、L.岩田、講師としてL.追立が出席致しました。当日は岐阜新聞、岐阜放送の取材も行われ、新聞、ニュースで取り上げて頂きました。
- 10月28日(月)岐阜城ライオンズクラブチャリティゴルフ大会が岐阜関カントリークラブに於いて開催され、L.伊藤(正)、L.井ノ浦、L.岩田、L.大橋が参加致しました。
- 赤い羽根共同募金会へ15,380円送金致しました。ご協力ありがとうございました。
- タイ・チェンライ少数民族山岳民族への防寒着支援について、11月1日(金)に大人服75着、毛布3枚(段ボール合計6箱)を発送しました。皆様のご協力ありがとうございました。
- 10月25日(金)～26日(土)で予定しておりました第3ゾーン事務局研修旅行が台風の為、延期になりました。

会計報告

ドネーション	12人	金額	65,000円
ファイン	3人	金額	14,000円
Boxファイン		金額	円
合計	15人	金額	79,000円

出席報告

会員数	46人
出席数	38人
出席率	82.6%

次回例会案内

日 時: 11月26日(火)12:15から
場 所: ホテルグランヴェール岐山
例会名: 教養例会

慶祝行事

誕生祝 7日 L.後藤清七 10日 L.青木誠二
17日 L.宮田英雄 27日 L.河野秀明
28日 L.小林良之

会長挨拶



会長 L.小野木 慶明

皆さんこんにちは。今朝、新聞を取りに外へ出ましたところ、息が白くなりビックリしました。テレビでは全国の7割の地域で今年の最低気温を記録したと放送していました。つい2ヶ月ほど前までは、猛暑でクールビズだったことを思うとこの急激な気温の変化には驚きます。いきなり冬が来たような感じを受けますが、最近の異常気象の影響でしょうか。異常気象といえば今年は台風の当たり年で、31号まで発生したようです。先週の30号はフィリピンのレイテ島に大きな被害をもたらしました。映像が連日放映されていますが、家屋は壊滅状態で、人的被害も甚大のようです。ライオンズクラブとしても何らかの支援をなくてはならないのかもしれないと思います。いづれ国際協会から何らかの支援要請の連絡があるように思います。

気仙沼ライオンズクラブからお手紙を頂戴いたしました。当クラブが支援した海拔表示プロジェクトの実施後、小原木中学校の生徒が「少年の主張」という大会に参加し、このプロジェクトのことを主張したところ東北ブロックの最優秀賞をもらった、ということが報道されたようです。全国大会にも出るそうです。回覧いたしますのでご覧ください。

さて本日は健康例会です。L.宮田のお世話で例会を開催させていただきました。

「事前の一策は事後の百策に勝る」という諺があります。岐阜の細江市長が良く引用されますが、事が起きてからあれこれ多くの対策をめぐらすよりも、事前にわずかな対策を準備しておけば効果も高く手間もコストも掛からないという意味です。健康もこれと同じだと思います。病気を予防するという観点から、この一宮西病院のように最新の設備を備えたところで、検査を受け、大事になる前に処置をする。これが大切な点だとおもいます。どうか本日は講演を参考にしていただき、体のケアをしてください。

L.山田里美のお見舞いに行っていました。術後ではありましたがお元気そうでした。亡くなられたご主人の看護を長年され、ご自分の体のことは二の次だったようで何のケアもしてこなかったようです。まさに「事前の一策は事後の百策に勝る」を悔いるようなお話しでした。しかしまだ他にも良くないところがあり、年末にかけて手術をされるようです。まだしばらくはお休みをいただきたいとのことでした。以上です。

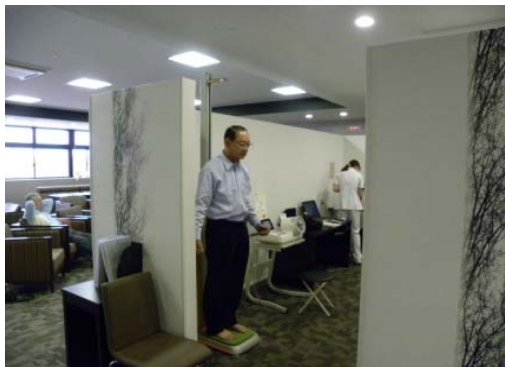
特別記事

健康診断

今年も一宮西病院で健康診断を行いました。

身長、体重、視力、血圧測定、尿検査、血液検査……。特別にPSA検査も希望者のみ受けることが出来ました。一年に一度の健康チェックです。

健康第一で、今日も元気に例会出席！



健康例会

前立腺がんについて 一宮西病院 泌尿器科副部長 瀧 知弘 様

前立腺は男性の膀胱出口付近にある臓器である。がんはその端っこのほうに発生しやすいため、初期では自覚症状が出にくく、症状が出てからでは進行していることが多い。一般的には早期がんほど治りやすいので、生存率向上のためには早期発見が重要である。そのための簡単で且つ最も有効な手段は、血液検査・PSA測定である。年齢とともに前立腺がんがふえるため、50歳を過ぎたらPSAを調べたほうがいい。PSAが高くなるとがんの疑いも高まり、年齢や背景を鑑み必要に応じ組織検査を行う。がんが検出された場合は、更にはがんの組織型や進行度、患者さんの全身状態などを加味し治療方法を選択することとなる。

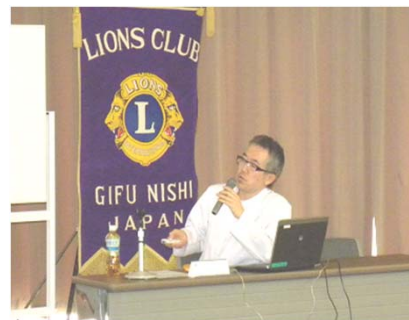
誰もが前立腺がんなんかにはなりたくない、予防できるものなら予防したい。発生には食習慣が関与するとされ、洋風のごちそう、つまり高カロリー高脂肪食の食べ過ぎは危険である。新鮮なフルーツ、野菜、トマトや豆類をバランスよく摂取することが予防につながる、魚をよく食べるとリスクは低下する、とされている。

<前立腺がん先進国アメリカの前立腺がん予防ガイドライン>

適正なエネルギー摂取と規則正しい運動を通じて健康的な体重を保つ。脂肪、特に飽和脂肪、コレステロールの摂取を控える。特に少なくとも5品目の新鮮な果物、野菜を摂る。精白されていない穀物、パン、パスタから炭水化物や繊維を摂取する。魚類を含んだ複数の種類の肉類を適切な量摂取する。適切な量の砂糖と塩分を摂取する。

適度なアルコールを摂取する。いろいろな種類の食べ物を適切な量でバランスよく摂取する。各栄養素を1日所要量を超えて摂取しない。まだ安全性が証明されていない新しい治療法、健康食品、食事療法は避ける。

以上、簡単ではあるが前立腺がんのお話しが皆様の健康の一助となれば幸いです。



誕生祝

7日 L.後藤清七 10日 L.青木誠二
17日 L.宮田英雄 27日 L.河野秀明
28日 L.小林良之

おめでとうございます。



岐阜城LCチャリティゴルフ大会

10月28日(月)、岐阜関カントリークラブに於いて開催され、当クラブからはL.伊藤(正)、L.井ノ浦、L.岩田、L.大橋が参加いたしました。



防寒着支援活動

アラート委員 L.大橋 良広

11月1日(金)、タイ・チェンライ少数民族山岳民族への防寒着支援に大人服75着、毛布3枚(段ボール合計6箱)を発送しました。

たくさんの方にご協力
いただきまして、誠に
ありがとうございました。



委員会活動

薬物乱用防止出前講座

ライオンズクエスト委員長 L.後藤 清七

10月25日(金)、岐阜市立鶯小学校に於いて薬物乱用防止出前講座を開催しました。6年生120人を対象に行い、当クラブからは会長L.小野木、幹事L.大橋、ライオンズクエスト委員長L.後藤、委員L.安藤、L.山本、L.岩田、講師としてL.追立が出席しました。当日は岐阜新聞・岐阜放送の取材もあり、新聞・ニュースにも取り上げられました。



薬物は「ダメ、ゼッタイ！」