

創立昭和28年1月8日



TANABE ROTARY



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

District 2640 田辺ロータリークラブ Club Weekly Bulletin

2011-12年度
国際ロータリーテーマ

「こころの中を見つめよう
博愛を広げるために」
-Reach within to Embrace
Humanity-
カルヤン・パネルジ
RI会長
大澤徳平ガバナー

4つのテスト (FOUR WAY TEST)

- 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

例会日 木曜日 12:30
例会場 紀伊田辺シティプラザホテル
会長 伊賀 久記
幹事 福本 雅彦
会報委員長 柏木 壽夫
http://tanabe-rc.com/

承認 昭和28年3月2日
事務所 〒646-0031
田辺市湊1073-63
TEL 0739-24-2002
FAX 0739-26-0264
mail tanabe-rc@helen.ocn.ne.jp



「田辺市長と3クラブ会長(市長室にて)」
-11月30日-

●司会者
伊賀久記会長

●ソング
君が代 四つのテスト

●ゲスト

●ビジター

本日のプログラム 12/8

小西博之様

次回のプログラム 12/15

新会員卓話
「台風12号被害状況
について」
冢瀬義文 会員

出席報告

	第2897回	第2898回	第2899回
会員数	85名	85名	85名
出席規定免除会員数	10名	10名	10名
出席計算会員数	81名	81名	82名
出席者	60名	59名	68名
出席率	74.07%	72.84%	82.93%
メイクアップ	8名	11名	
修正出席率	82.93%	85.37%	

お祝い

会員誕生日 吉田哲
結婚記念日 東、長井、古久保、瀬戸、阪本
皆出席 竹本(5年) 串上(23年) 畑地(36年)
三前洋(47年)

ニコニコ箱

☆東先生、御無沙汰しています。卓話楽しみにしています。
……伊賀、村上、新井、木村頼、山本博、横田、玉置、植田英
☆東先生、今日も楽しい卓話楽しみにしています。……
……多屋睦、中松、松本、新藤、濱口、野村富
☆東先生、久しぶりです。お元気で。卓話途中で早引きし
ますが残念です。来年は最後まで拝聴します。…渡部
☆本日、卓話させていただきます。眠らないで聞いて下さい。
……東
☆いよいよ本日から予定者理事会が始ります。皆様、宜
しく願います。……中松
☆本日次年度幹事としての初仕事です。よろしく願
います。……長井
☆今夜の忘年会楽しみにしています。親睦活動委員
さんよろしく願います。……福本雅
☆今日の忘年会、急用で出席できなくなりました。すみ
ません。……寺前
☆この一年いろいろお世話になり有難うございました。
おかげで何とか無事年を越せそうです。皆様、どうぞ
よいお年を。……脇村孝
☆脇村孝先生、久しぶりの例会出席良かったです。……

お知らせ

会長報告

- ・12月は、家族月間です。本日、クラブ年次総会を行います。
- ・他の地区より第2640地区へ台風12号災害義援金250万円届きました。そのうち田辺・田辺東・田辺はまゆの3クラブへ70万円頂きました。昨日、3クラブの会長で田辺市長にお会いし田辺市の災害復興にお役立て頂くようお渡ししました。

幹事報告

- ・内之浦湾を良くする会よりアマモの種まき等の作業や海の中の様子を撮影したDVDが届いています。
- ・JCニュース、近隣クラブの会報が届いていますので回覧します。

委員会報告

次年度

長井保夫次年度幹事予定者

- ・年次総会で次年度の役員及び理事が承認されます。それに伴い、次年度予定者理事会を、例会終了後、別室にて行います。次年度役員及び理事予定者になられた方々は出席お願いします。

社会奉仕委員会

大木誠治委員長

- ・世界エイズデー啓発活動を、本日夕方5時より30分程このオーシティ3階入口で田辺保健所の方と行います。参加御協力宜しくお願いします。

・タイ王国洪水被害及びトルコ共和国地震災害の義援金を再度募ります。よろしくお願ひします。

親睦活動委員会 松本 哲副委員長

・今晚6時30分より銀ちろ本店にて行います田辺RC忘年会へ参加よろしくお願ひ致します。

年次総会

開会 伊賀久記会長
田辺ロータリークラブ定款第5条第2節並びにクラブ細則第4条第1節により本日年次総会を開催致します。

定足数の確認 福本雅彦幹事
会員総数85名 出席会員68名
クラブ細則第4条第3節により会員の3分の1である29名を越える出席がありましたので本総会は成立することを報告致します。

議題

「次年度役員並び理事選任承認の件」

クラブ細則第1条第1節の規定に従い10月20日に指名委員会より指名された役員及び理事候補者の氏名を発表致しましたが、他の会員より候補者の推薦がありませんでした。よって本日投票されることなく次の方々当選したことを宣言し、ここで改めて発表させていただきます。

次々年度会長 山本博章君

次年度直前会長 伊賀久記君 次年度副会長 野村富也君

次年度会計 堅田尚生君 次年度幹事 長井保夫君

次年度理事 植田英明君 次年度理事 阪本哲次君

次年度理事 木村勝次君 次年度理事 三前 剛君

《挨拶》



中松村夫 会長エレクト

まず、最初に、私を2012-13年度の田辺ロータリークラブの会長にお選ひ頂いたことに感謝申し上げます。

昨年の年次総会においてエレクトに選出された時には、まだまだ遠い先のことだと思っていたのですが、時の経つのは早く、いつの間にか後8ヶ月に

迫って参りました。2012-13年度は、田辺ロータリークラブの創立60周年に当たります。記念例会及び記念事業等も成功させなければなりません。このような年度に会長の職務を与えて頂いたことは、まことに身に余る光栄ではありますが、我がクラブの伝統と歴史を思うとき、会長としてその重責を全うできるかと、身の引き締まる思いで一杯です。

皆様もご存じのように、私は、幹事を経験しておらず、我がクラブの組織、運営等について精通しているわけではありません。そのため、会員の皆様及びご家族の方々の例年にも増してのご指導とご協力がなければ、会長の職責を全うすることはもちろん、記念例会及び記念事業等の成功も到底不可能なことです。どうか、絶大なるご指導とご協力を頂きますようお願い申し上げます。

60周年といえ、人間の世界では、いわゆる還暦に当たります。私は、微力ながら、回帰した我がクラブの伝統と歴史を礎として、我がクラブの100周年に向けてその第一歩を踏み出そうと思っています。

会長方針については、平成24年7月5日の第一例会において、具体的に述べさせて頂きますが、キーワードは、「わ」で、それには、「ロータリーの記章の輪」、「対立や疎外がなく、集団がまとまっている状態の和」の漢字を当てることにします。

それを拙い句で表現すると、
「たていと経糸と よこいとかさ緯糸重ねよ めざロータリー ももじゆ目指すは百寿
手に手つないで」です。(百寿は、私の造語です。)

プログラム



会員卓話

眠っている間に呼吸が止まる

『睡眠時無呼吸症候群について』

東 冬彦 会員

数年前に新幹線の運転士が運転中に居眠りをしてしまったという事件がありました。このことがきっかけとなって、睡眠時無呼吸症候群という病気がにわかに注目される様になりました。

睡眠時無呼吸症候群では夜、大きないびきの繰り返し後に、息が止まっていて、その後、再度激しいいびきをかき始めるのです。息が止まっている間は眠りが中断されるので熟睡できず、昼間ひどい睡魔に襲われるのです。昔からイギリスのディッケンズの小説の主人公の名前から取った、ピクウィック症候群という病気が知られており、デブで昼間居眠りばかりする人はこの病名が付いていました。しかし、最近になって、睡眠時無呼吸症候群はデブだけでなく痩せた人でも、顎の小さい人や子供にも見られるきわめてポピュラーな病気で、かつ危ない病気であることが分かってきました。

現在、日本ではいびきをかく人が2000万人いて、その10%の200万人が睡眠時無呼吸症候群と言われています。軽い人も入れると実際は3~400万人いるでしょう。

いびきは睡眠時無呼吸症候群の診断の手掛かりになります。しかし、いびきや寝ている間の無呼吸は本人は全く気付きません。そのため発見には家族や同僚の協力が必要です。睡眠時無呼吸症候群では色々な症状があります。一番重要なのは日中の強い眠気です。

日中の眠気は社会生活に支障をきたし、車の運転中の居眠りは大事故につながる危険性があります。

また、メタボリック症候群と睡眠時無呼吸症候群が密接に関係していることも明らかになりました。睡眠時無呼吸症候群は心筋梗塞、脳梗塞、高血圧の原因となるのです。不整脈を起こし、ポックリ病の原因にもなります。睡眠時無呼吸症候群を治療せずに放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞が発生する率が3倍にも増えます。治療すると危険率は並みのレベルになります。

以下の自己チェックリストで睡眠時無呼吸の疑いがあるか調べてみてください。

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

- ① 毎晩、大きないびきをかきますか？
- ② 睡眠中に、息が止まりますか？
- ③ 朝起きた時に、頭がすっきりしないことがありますか？
- ④ 朝起きた時、頭痛がしますか？
- ⑤ 昼間、我慢が出来ないほど眠くなりますか？
- ⑥ 肥満はありますか？

6つのチェックリストの内 ①の項目があり、その他に1つでも当てはまったら睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるので受診が必要です。御自身や家族の方で当てはまる方がいましたら病院を受診してください。睡眠時無呼吸症候群の検査は簡単に出来ます。診断が付いたら早期に治療を始めて、居眠り運転などの大きな事故を回避し、ポックリ病で突然死、心筋梗塞、脳梗塞などの不幸な結果を招かない様にしてください。

