



Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

- ◆例会日/週火曜日 12:30~13:30
- ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
- ◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階
- ◆会 長 / 渡辺 文夫
- ◆副 会 長 / 渡辺 頼雄
- ◆幹 事 / 依田 晋一
- ◆芳広報・情報委員長 / 清水 泰男

NO. 1274 平成27年5月12日



| | |
|------|-----------|
| ◆点鐘 | 渡辺 文夫 会長 |
| ◆SAA | 小林 秋生 委員 |
| ◆ソング | 君が代 誕生日の歌 |

◆誕生祝

小山 盛夫会員・両川 栄会員

◆結婚祝

神津 恭通会員・元子夫人

両川 栄会員・まさ子夫人

渡辺 英世会員・一美夫人

【会長挨拶】 渡辺 文夫 会長

会員の皆様こんにちは。休会がありましたので、3週間ぶりの例会です。お変わりなくお過ごしだったでしょうか。休みの間にサクラの花も散り、いよいよ芽吹きの子節に入りました。林の緑は日々濃くなり、気が付けば季節の移り変わりの早い事に驚くばかりです。高低差のある小諸は、浅間山の雪山景色、サクラの花、芽吹きの新緑など、長期間美しい信州の自然が楽しめる代表地の様な気がします。

先日、4月26日に善光寺の家族親睦日帰り旅行に行っていました。ただ、お参りするだけでなく、今回は神津恭通会員のご尽力により、寿量院 元住職 小山健英様よりご説明をお聞きし、内容のある旅行になりました事を報告致します。詳細につきましては、本日橋詰希望会員の卓話が御座います。大変にご苦労様です。よろしくお願ひ致します。

本日は、認知症と糖尿病について、神奈川歯科大学名誉教授小野塚 実教授のお話を致します。認知症と糖尿病の患者は2000年以降どちらも激増していて、しかも認知症と糖尿病は、非常に密接な関係があるという研究が進んでいるということです。糖尿病は、昔ぜいたく病と言われていましたが、先生

は「かむ力」でこれを克服出来ないかを調べた結果、朝、昼、晩の食前10分間、学生に好きなガムを噛んでもらう実験を9週間続けると、多くの学生の体重が1.5Kg~2Kg程減り、また血液を調べると、動脈硬化につながる中性脂肪などの悪玉物質が減り、糖尿病の基準となるHbA1cの数値も落ちていました。また、動脈硬化を防止する善玉物質は増えていました。「かむ力」を生かせば糖尿病につながるメタボリック症候群を改善したり、予防したり、また糖尿病の合併症である認知症も減らす効果があるようです。また、ストレスは内臓や血管など全身の状態を悪化させ、血液をドロドロにし、そうすると血栓ができ血管が詰まる「梗塞」が出来、それが認知症へと進みます。これが「かむ力」を利用すればストレスを軽減する効果もあり、糖尿病とストレスからくる認知症を防ぐ効果があるようです。以上会長挨拶です。ありがとうございました。

【幹事報告】 青松 英和 副 幹事

1. 中川博司ガバナーより会員増強セミナー開催について
日時 5月30日(土) 受付12:30
セミナー13:00~16:00
場所 松本市 キッセイ文化ホール
2. 2015~2016年度望月宗敬ガバナーより第23回インターアクト地区大会について
日時 7月5日(日) 受付8:45 終了16:45
場所 安曇野市市役所
3. ガールスカウトより入団式について
日時 6月7日(日) 10:30~11:30
場所 小諸市乙女湖文化センター
4. 例会変更
軽井沢RC 5月18日(月) 定刻受付あり
6月1日(月) 定刻受付あり
佐久RC 5月28日(木) 定刻受付あり
上田西RC 5月21日(木) 定刻受付なし

6月18日(木) 定刻受付なし

6月25日(木) 定刻受付あり

5. 週報

佐久、丸子RC

- ・5月20日(水) 合同夜間例会(18時より小諸グランドキャッスルホテル)・ゴルフ(大浅間ゴルフクラブ 集合9時 スタート9時24分) 5月19日(火)は休会
- ・例会終了後現及び次期合同理事会

【本日の配布物】

週報1273号、クラブ協議会案内、ガバナー月信11号、ロータリーの友5月号

◆ラッキー賞

NO. 7 掛川興太郎 君

◆【出席報告】 掛川興太郎 委員

| | | | | | | |
|-----|-------|----|----|------|---|--------|
| 本日 | 5月12日 | 24 | 21 | 事前2名 | 3 | 86.96% |
| 前々回 | 4月14日 | 24 | 21 | 事後1名 | 2 | 90.96% |

次週のプログラム:

5月19日「合同夜間例会の為休会」

5月20日「合同夜間例会」

次々週のプログラム:

5月26日「卓話」小池平一郎会員

◆ニコBOX 湯本敏晴 委員

| | |
|----------------|--|
| 小山健英様より(長野東RC) | 親睦旅行でご案内して頂き、ニコBOXを頂きました。 |
| 湯本 敏晴君 | 先日の親睦旅行に大勢、ご参加いただき有難うございました。 |
| 両川 栄君 | 誕生祝、結婚祝有難うございました。 |
| 小林 秋生君 | 初夏に入りました。陽気が素晴らしい季節いろいろな活動に精を出したいと思います。 |
| 小山 盛夫君 | 4月の結婚記念日には純白の胡蝶蘭が届きました。引き続き今日は誕生祝戴き有難うございます。 |
| 神津 恭通君 | 結婚祝、有難う。御開帳、多数の皆様ご参加下さって有難うございました。 |
| 美齊津 明君 | 沢山の皆さん、おめでとうございました。 |
| 小池平一郎君 | 4月22日にお花が届きました。43回目の結婚記念日でした。5月連休は善光寺、軽井沢で疲れました。 |
| 青松 英和君 | 依田幹事さんの行動に習い、ニコBOXをしました。 |
| 掛川興太郎君 | ラッキー賞有難うございました。 |
| 清水 泰男君 | 早退します。 |

【本日のプログラム】 「家族親睦・善光寺前立本尊御開帳旅行記」 橋詰 希望会員



寿量院 前住職 小山健英様(長野東RC)





間野永光様

大島征一様

