



三条北ロータリークラブ週報



2012-2013年度

国際ロータリー会長：田中作次（八潮RC）「奉仕を通じて平和を」

第2560地区ガバナー：鈴木重彦（長岡RC）「恕の心を以て・奉仕を通じて平和を」

三条北ロータリークラブテーマ「意義或るロータリーライフをたのしもう」

会長：早川 瀧雄

幹事：坂内 康男

SAA：高橋 研一

例会日：火曜日12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテル TEL.34-8111

事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内

TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488

HP：<http://www.sanjo-nrc.org>

AD：north@sanjo-nrc.org

本日の行事：卓話

「ロータリーの出会いに 感謝と私の健康」

- ◆本日の出席：70名中42名
- ◆先々週の出席率：70名中52名 74.29%
前年同期 72.86%

- ◆本日のゲスト：三条東ロータリークラブ
会長 玉木 敏 様

- ◆先週のメイクアップ（敬称略）
2月27日三条RCへ
石川勝行、山崎 勲

会員親睦旅行参加者募集中

4/7（日）8（月）一泊二日
宿 泊：草津温泉ホテル櫻井
参加費：1人 15,000円
申し込み締め切り3月19日（火）



会長挨拶：早川瀧雄会長



皆さんこんにちは。

三条東ロータリー玉木会長、次年度会長小出様、次年度幹事大方様ようこそおいで下さいました。玉木会長には同業者で公私ともにお世話になっております。卓話宜しくお願いします。食事中のBGMはSAAの高橋さんのご配慮でビートルズの曲が流れていました。今から50年前の曲ですが、いつ聴いても新鮮で青春時代を思い出す人も多いと思います。私はあの頃、高校2年生の多感な学生だったと思います。ビートルズの後グループサウンズが大人気で特にタイガースが三条厚生会館に来て聴きに行った思い出があります。

今日は二十四節気の啓蟄で冬ごもりしていた虫が地上に這い出す時期になります。三寒四温で春がそこまで来ています。4月になれば当クラブゴルフ同好会、野球部もスタートします。ロータリーを楽しみましょう。又来週は4クラブ合同例会で今日現在120名の参加と聞いております。我がクラブが幹事クラブになっています。ご協力宜しくお願いします。

幹事報告：坂内康男幹事



- ・見附RCより
創立30周年記念式典開催日のご案内

日時 平成25年6月8日（土）
11:30～

会場 ホテルつるや

詳細登録案内は後日お送りします

- ・新潟県三条地域振興局健康福祉環境部長より
平成25年度民間団体による地域での支え合いの輪構築事業計画の公募について

- ・三条市青少年健全育成ネットワーク懇談会の開催について
日時 平成25年3月17日(日) 13:15～ 会場 青少年育成センター
- ・三条東RCより 社会奉仕事業「命の講演会」講師、市岡裕子さんの著書、CDご希望の方があ
りましたら、是非ご購入をお願いします。

理事会報告 第9回 開催日：平成25年3月5日(火) 会場：三条ロイヤルホテル

出席者：早川瀧雄、丸山 勝、落合益夫、坂内康男、佐藤義英、高橋研一、星野義男、石川勝行
石黒隆夫、高森武志、佐藤秀一、岡田大介、渋谷義徳、岡田 健、斎藤 正

出席数：15/15 (内委任状1)

- 協議事項：1. 親睦旅行予算案 承認
2. 第四分区名簿作成について経過報告(杉山ガバナー補佐の連絡を待つ)
3. ロータリー世界平和フォーラム参加依頼の件 承認
全会員に案内し、参加希望者を募る
4. 休会期間延長の件 承認

森 宏会員より (当クラブメデカル担当 森先生)



最近、私どもの病院に、当クラブ及び他のクラブのメンバーの方が受診して下さっています。受診して下さるのはいいのですが、本来は受診しない方がよろしいのです。年と共に血圧は上がります。「昔低かった」とおっしゃるのですが外来で何回計っても高い方が多いです。脳卒中も心臓病も予防は全て血圧管理が基本です。そこで思いついたのですが当クラブの受付に血圧計を置いてはどうでしょうか。例会出席の度に計って記録して管理してはどうかと思い提案させていただきます。

◆ロータリー財団BOX：6日現在累計184,000円

◆米山奨学BOX：6日現在累計329,000円

羽賀 一真君 子供のために庭に作ったかまくらが解けてかわりにフキノトウが顔を出しました。春はもうすぐそこに来ています。

森 宏君 本日は皆様の健康管理について一言述べさせていただきます。

平出富士夫君 久しぶりに石丸さんのとなりで嬉しいです。

今井 克義君 BOXに

石丸 進君 東ロータリークラブ会長玉木様、本日は卓話楽しみにしています。



◆ニコニコBOX：6日現在累計735,000円

玉木 敏君(三条東RC) 本日親クラブである三条北RCにお招き頂きありがとうございます。つたない話しですが、30分お付き合い下さい!

大方 一君(三条東RC) 初めて北RCにおじゃまさせていただきます。今日は我が会長の卓話です。重ねてお願いいたします。

吉田 文彦君 スーシーを我が家に迎えて3日目。「ポチボチ行こうかな」ってところですよ。

丸山 達夫君 先週は間違えて無断欠席しました。すみませんでした。

坂内 康男君 東ロータリークラブ会長玉木様卓話宜しくお願いします。楽しみに聞かせて下さい。

岡田 大介君 ようこそ、玉木さん、大方さん、小出さん。卓話宜しくお願いします。感謝

石川 一昭君 東RC玉木会長、大方様、小出様ようこそ北RCへ。玉木会長卓話楽しみにしています。

斎藤 正君 三条東RC玉木会長、卓話楽しみにしています。有り難いことです。

洪谷 義徳君 2週連続3番テーブルです。大野さんに協力
 今井 克義君 今、口臭の殆どの原因は舌の表面の菌垢と言われています。まだ若い女性と接触のある方は是非活用を。
 小林 繁男君 玉木さん、いつもお世話になっています。楽しみにしています。
 早川 瀧雄君 東クラブの玉木会長、大方様、小出様ようこそいらっしゃいました。
 外山 裕一君 三条東ロータリークラブ会長玉木様ようこそ。BOXに協力
 高森 武志君 三条東ロータリークラブ玉木会長、本日は卓話ありがとうございます。大方さん、小出さんようこそおいで頂きありがとうございます。宜しく願いいたします。
 金子太一郎君 大野さんにご協力
 中條 耕二君 三条東ロータリークラブ玉木会長、大方次年度幹事、小出次年度会長さんを心から歓迎して。



本日の行事：卓話 三条東ロータリークラブ会長 玉木 敏 様 (株)サンユー印刷代表取締役



講師紹介： 高森プログラム委員長

本日は三条東ロータリークラブの玉木会長をお招きいたしました。三条東RCさんは「命を守る講演会」という大きな事業をされていまして、今年度も2月17日(日)に500名を越える講演会を大盛會に終えられました。出席率を高めるために色々なアイデアを凝らして居られます。「今が一番ロータリー活動が楽しいんだ」というお話をお伺いいたしました。そんなことを含めながらお話して頂きます。

「ロータリーの出会いに感謝と私の健康」



折角の機会ですので「私の生い立ち」をお話します。三条市の袋という所で生まれました。三条・見附線の旧栄町に近い所の吉野屋の近くです。吉野屋というと小さな

頃は三条でも有名で、毎年、7月13日に夏祭りが盛大に行なわれた所です。通称権現様(石動神社)の祭りです。花燈籠押しを若者が6~7人位で肩に背負ってワッショイ、ワッショイと怖いくらいで、燈籠を壊しながら村中を廻ります。私の小さい頃(小学校2~3年生頃)三条の市内から観光バスが3台位でこの祭りを見に来ていましたが、私が中学頃には1台になり寂しい限りでした。

五穀豊穰を祈願するお祭り、私にとってこのころいするぎが小さい頃の一番の思い出と思います。石動神社は400段(小さな頃数えた数は370~380段)の石段を上った所に建っています。石川雲蝶の素晴らしい作品が見られることで有名です。

そんな環境の中、袋川が直ぐ近くを流れて、毎日のように魚取りや魚釣りをして育った自分です。貧しい環境の中で育った自分でしたのでドジョウを取って売ったり、電柱や鉄塔工事が有ると工事の下に落ちた銅線を集めて売ったりして育ちました。自宅は新聞配達業でしたので小さな頃から新聞配達をしたと云うよりさせられたと言う方があっていますが、自分なりにお金については一生懸命に大切に育てたつもりでした。

そんな中、西鱒田小学校から本成寺中学校それから三条工業高校(現在の県央工業)に進学しました。その時、こちらの北RC次年度会長丸山勝君が同級生としての出会いでした。彼は私と違って頭の良いエリートコース一直線の人でありました。

卒業後3年位東京で人生勉強をしてきました。タバコ、酒そして〇〇を満喫して帰郷、「三条でも老舗、印刷会社の(株)希望社さん」に11年勤務して34歳で今の会社を立ち上げました。お金もない、何も無い中、借家住まいから今日何とか自分の地所で細々と商売をさせて頂いています。商売をさせて頂いてから今年で丁度30年目になります。これも偏に私を支えて下さった沢山の人の手助けがあったからと感謝をしています。会社は25年~30年が寿命と云われていますのでもう少ししたら一線から引くつもりです。

今は、パッケージ関係を主体にした印刷会社と物流資材販売の二部門をさせて頂き、2年位前から果樹資材販売をしている小さな会社です。物流資材販売はあまりご存じないと思いますのでパンフレットで製品を紹介させて頂きます。この中には日本国内で弊社が総代理店になっている商材が数点とグループだけで扱っている製品が有ります。東京を拠点に、名古屋、大阪と

全国展開をさせて頂いています。未だ少ないですが北海道から九州までお客様はいらっしゃいます。勿論新潟県内も営業をしていますし、梱包資材販売と言う事だけを考えれば、県内ではカタログ外の商品を入れると一番種類も沢山扱っているのではと思っています。

成田に営業所と倉庫を持って、昨年の8月に上野に営業所をようやく開設しました。

34歳になる次男が先頭を切ってやっていますのでこれからが楽しみでもあります。私も34歳で商売をさせて頂きましたので、是非頑張ってくれと思っています。

卓話の中で時間の関係上、語れなかったことを記載します。

「ロータリーとの出会い」について少し話をしたいと思います。

三条東ロータリークラブの誕生の親であり、育ての親でもあります中條耕二パストガバナーとの出会いから始めたいと思います。

このことは昨年の7月12日(木)に中條さんが東クラブにお見え戴いた時に少し話しましたが、中條さんとの出会いは、本当に偶然の出来ごとからです。7年位前の10月です。

私と女房、義理の母の3人、旅行社企画の新玉川温泉2泊3日に参加した時です。タクシーを降りて、最初にビックリしたことが燕RCの小林敏さんがいらっしゃいました。

あるお客様でゴルフをしたり一緒に飲んだりして親しくさせて戴いた人でした。話をしながらバスに乗り、席に着いたら「玉木さん今日は偉い人が乗っているから紹介するよ」と言われ、行って見ると面識がありませんでしたが顔だけは知っていました。その当時、中條さんはガバナーエレクトでした。紹介を頂いてそっと名刺を出されました。中條耕二さんと書いてあったこと覚えています。小林さんがガバナーさんと言う偉い人だとか言われてもちんぷんかんぷんで、私は中條鋼材の社長さんだった記憶しかありませんでしたし、ロータリーのこと全く知りませんでしたから本当に失礼をしたと後悔しています。後悔しているといっても中條さんの記憶に残っているのかどうかも分かりませんが、その時の物静かにされていた中條さんの姿が今でも印象的でした。

2泊3日のバス旅行で最初の朝だけ顔を合わせただけで3日間、気に留めることなく秋田の新玉川温泉の岩盤浴やあの酸性度の高い温泉にたっぷり浸かってきました。あの新玉川の素晴らしい紅葉もすごかったです。これが中條さんと

の最初の出会いで、ロータリーとの出会いであったかもしれません。

この旅行前から三条北ロータリーさんの早川さん、星野さんが何回もお見えになり、新しいクラブを作るので参加してほしいとの話が有り、来られるたびに私に不向きということで断り続けていました。そんな中、帰ってきて間もなく法人会の鈴木毅さんがこられました。

話を聞いていると私の見附の叔父さんと大変親しいと聞き、女房に旅行での小林敏さんとの偶然の出会い、小林さんから紹介をしていただいた中條さんとの出会い、偶然が偶然を呼んだ出来事を考えたら、参加させて頂いたらという助言があり、今参加させて頂き大変感謝しています。

そしてこんなに素晴らしい会員の人達と親しくさせて戴いたことに本当に感謝しなくてはならないと思います。中條さんが新しいクラブを設立しようとされなければ今の私もありませんし、皆さんともお会いすることがなかったと思います。中條さんには感謝、感謝の気持ちです。それから燕ロータリーの小林敏さん大変残念なことに3年位前に他界をされました。ロータリーに一生懸命の素晴らしいロータリアンであったと思います。本当に残念です。

話は変わりますが「私の健康」について少しお話しをしたいと思います。

「睡眠時無呼吸症候群」ご存知の方もお見えと思います。

私は、今年の6月で治療開始から3年が経ちます。

この治療のきっかけは、女房に酒を飲む、飲まない関係なしに「最近特にイビキがうるさい」と言われた事と昼間に眠気が起きて困る、頭がスッキリしないという理由でした。三条済生会病院で検査をしてから専門医の要る長岡の中央総合病院で再検査をしました。1泊の病院検査で1時間25.7回、1晩で149回の無呼吸が有り、最長65.8秒無呼吸時間が有りますと云われ愕然としました。

これでは爽やかな目覚めが無いはずで、眠気が何時もするはずになることが分かり、これを機会に直そうと思いました。長岡中央総合病院のコピーを皆様のお手元においてありますので是非読んで参考にしてください。

不整脈、高血圧、心不全、心筋梗塞、脳梗塞などになり易いそうですので治療をすることが最適だと思います。私は勿論出張や旅行などに行けば治療の機械が在りませんので無呼吸になって

いると思いますが又自宅に戻れば機械が在りますので普段の状態にも戻ります。

どんな病気でも悪い状態を続けないことが大事だと思いますので是非このような状態にある人は早く治療をしていただきたいと進めます。最後に北RCの石川さん必ずこの病気ありますので治療をしてください。印刷組合の旅行で一緒した時に分かりましたので早急に治療をお願いします。それではこの病気治るのですか？病院の先生に聞きましたところ、玉木さん最初に先ず痩せることです。そして睡眠時に喉の軌道が狭くなるので狭くならないように枕の選定に気を付けること。普段から喉の軌道を開かせるように努力をしてください。一番効果があることは運動をして喉の軌道運動をするようにしてください。手術の方法もあると言われましたが、先生は、外科治療方法はお勧め来ません、と言われました。他にこんな方法があると知っておられる方があれば教えてください。

治療で困る事があります。寝返りが打ち辛いこと、朝起きた時、左右の頬くらいの所にマスクの跡が着く事です。横向きで眠った時、マスクの位置が悪いと痛くて眼が覚めたりします。それ以上に爽やかな目覚めが一番の良さです。それから車の運転で70~80kmくらい走ると眠気をもようす事が多かったことが今では体調さえよければ300km休み無しでの走破も出来ます。毎日の気分が爽やかに成ることが一番と思っています。

「口の健康が全身の健康に影響する。」

2011年5月20日新潟日報紙に新潟大学歯学部
の山崎和久教授研究グループが発表。
歯周病菌が脂質代謝を抑えて動脈硬化を引き起
こすメカニズムを初めて解明。歯周病の予防と
治療が動脈硬化の予防につながり心筋梗塞など
の発症リスクを下げる。

「正しいブラッシングで歯周病を予防する」

正しいブラッシングについては電動歯ブラシを
使用して口腔内を清潔にする。数百種類の細菌
が5,000億~2兆個口腔内に住んでいる。細菌
が発生させる有害物質の中にプロテアーゼとい
う酵素が生産される。その酵素が私たちの大切
な粘膜を傷つけたり、破いたりして喉や気管か
ら細胞に侵入して体調を壊し、その為に風邪を
ひいたり、インフルエンザを発症したりすると
云われています。

○ それから本日、皆さんの処に置いてあります
「舌ブラシ」についてです。
舌のケアは、殆ど、しない方が多いと思います。

使用方法は簡単です。舌ブラシを舌に優しくあ
て、軽くなぞる様に舌を綺麗にします。凹凸面
が両側にありますので舌の表面は凸面、裏面は
凹面を使用が良いと思いますが、どちらかで舌
に合ったほうを使用してください。やっていく
とかなり汚くなりますので良く水洗いをして、
水気を良く切って保管をしてください。汚れが
気になるようであれば漂白剤の中に入れ、綺麗
にしてください。

この「電動歯ブラシ使用」「舌ブラシ使用」は、
口腔内の細菌繁殖を防ぐ効果があり、この口腔
内ケアが「風邪やインフルエンザの発症を10分
の1にする。」「感染症・肺炎・悪性腫瘍の予防」
「口臭・口内炎・虫歯・歯槽膿漏等の予防」に
最適だそうです。

「胃がんはなくせる」

「2011年6月6日新潟日報に掲載。」インター
ネット資料も同時使用。

北海道大学病院長 浅香正博特任教授による発
表。がんで死亡する人、年間30万人で男性2人
に1人、女性3人1人がん患者は、2005年180
万人、2012年230万人 7年間で50万人増加、
70%が65歳以上胃がんや大腸がんの発生率のピ
ークが85歳以上です。

通常のがん細胞は人の持つ免疫細胞によって
99.99%は破壊されるが、細胞のミスコピーが起
きて10億回の分裂を経るとがん細胞が検査で
わかる範囲まで成長。その期間10年~20年で
「がんは高齢になると避けられない」状況にな
りますが「生活習慣を改めて感染源を遮断する
ことで予防できる」

○生活習慣からくるがん 肺がん、大腸がん

○感染症からくるがん 胃がん、肝細胞がん、
子宮頸がん、

生活習慣からくるがんの予防対策として喫煙、
アルコールが大きな影響を及ぼす。

「ピロリ菌の除菌が胃がん予防に効果的」

30歳代までに除菌をするとほぼ100%

40歳代での除菌、男性93%、女性98%

50歳代での除菌、男性76%、女性92%

60歳代での除菌、男性50%、女性84%

予防できる。
ピロリ菌は胃酸の分泌が未成熟の幼児期に感染、
成人では感染しないため、成人後除菌をすると
再び感染することはまずない。除菌効果につい
ては胃の委縮が進んでいない若いうちほど効果
がある。

「胃がんの大半はピロリ菌感染症だ」浅香教授
が述べられています。

過去は、塩分とり過ぎ、ストレスなどが原因とされてきましたが 1982 年に胃粘膜からピロリ菌が発見されて以降、ピロリ菌の長年の感染で胃の粘膜が委縮して胃がんが発生することが明らかになってきた。ただし、数%はピロリ菌に関係のないがんもあるとされています。

① ピロリ菌に感染したことがない人・殆ど胃がんを発症することがない。

② ピロリ菌に感染した早期胃がん患者 505 人について 3 年間調査
除菌した人は、除菌しなかった人より 1/3 の発症率

* 胃がんになる程症状が進んだ人でも除菌をすれば発症が 1/3 に抑えられ
胃がんまで至っていない人であれば除菌で発症が 1/3 以下になるということです。

玉木 敏 様プロフィール

奥様・長男ご夫妻・2 人のお孫さん・お義母さんとの 7 人ご家族。

趣味はヘラブナ釣り・ゴルフ

「元気な内に少しでも豪勢な旅行を妻とゆっくり楽しみたい」とおっしゃる愛妻家、又生演奏を聴く機会を沢山持ち、音楽との時間を楽しみたい。

会長方針「絆を強く、クラブの活性化と奉仕の心を大切に」を掲げ、今年度改めて、ロータリーを学ぶ機会を設定されました。

「会員の減少は絆の弱さではないのか」と毎月開催していた夜例会をあえて 2 ヶ月に 1 回にし、毎回の例会は趣向を凝らし、会員がより楽しめ、交流を深められる様に企画されている。

「ロータリー世界平和フォーラム」参加登録のご案内



2013.5.17-18
ロータリー
世界平和フォーラム広島

日本人として 3 人目の RI 会長である田中作次会長が強い思いを込めて開催される日本でのフォーラムです。

【開催案内】

2012-13 年度の田中 RI 会長のテーマは「奉仕を通じて平和を」です。

そのための具体的な活動の一環として、国際ロータリーはベルリン、ホノルル、広島の 3 都市で「2012-13 ロータリー世界平和フォーラム」を開催します。

広島では「平和はあなたから始まる」(Peace begins with you)をテーマに、特に新世代に焦点を当て、多様な新世代の参加者を迎えて、ロータリアンとともに、平和への日常的な意識と行動に種火を点火し、次の時代に行動を引き継いでいく出発点とすることを目指します。

第 2560 地区日程

日程 出発：平成 25 年 5 月 16 日（木）午後 5 時以降
帰り：平成 25 年 5 月 19 日（日）午後 8 時頃 3 泊 4 日

会場 広島国際会議場

宿泊 16 日 車中
17 日 広島市内 世界平和フォーラム
18 日 京都市内 世界平和フォーラム終了後京都へ
19 日 京都市内観光後、帰郷

参加登録希望は 19 日までに事務局へ