

金沢西 ロータリークラブ

KANAZAWA WEST
ROTARY CLUB



事務局 〒920-0869 金沢市上堤町1番15番 金沢上堤町ビル3階 TEL 076 (222) 2525 (代)
ホームページ: <http://www4.ocn.ne.jp/~k-westrc/> E-mail: k-westrc@angel.ocn.ne.jp



世界へのプレゼントになろう

'15~'16国際ロータリーのテーマ



金沢城、往事の姿今に

左/橋爪門二の門 134年ぶりに復元
右/玉泉院丸庭園 加賀三代藩主前田利常が作庭



四つのテスト 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

友情を深めよう

会長/新谷 鎮夫

第2478回例会 10/9 [2015年] 会報

本日の卓話

「私の経験」

(株)日本旅行西日本営業本部 北陸営業部長 大久保 範繁 氏(金沢西RC会員)

第2476回例会 9月18日

1. 卓話

「脳卒中は時間との闘いだ」

医療法人社団浅ノ川 浅ノ川総合病院 脳神経センター長

廣瀬 源二郎 氏



厚生労働省の統計で死因の順位を見ますと、ガンとか悪性新生物といわれるもので亡くなる人が多いわけで、その次が心筋梗塞とか心臓の病気、その次が最近まで脳卒中、つまり脳血管障害でしたが現在は肺炎で亡くなる人が非常に多くなり、脳卒中は4番目に落ちました。年間の死亡者数は約12万人で、決して少なくなっているとはいえません。

脳卒中といわれるものは、血管が細くなり詰まる脳梗塞、脳の中で血管が破れて出血する脳出血、血管が生まれつきやや弱いために起こるくも膜下出血があります。この中で脳出血は高血圧を治せばよいので圧倒的に減っています。脳梗塞は78%、脳出血は15.5%、くも膜下出血は6.5%の構成比で、一番ポピュラーな脳梗塞は①アテローム血栓性梗塞(コレステロールの高い状態が続くと太い血管に動脈硬化が起こる)②ラクナ梗塞(高血圧が原因で、細い網目状の血管の動脈硬化)③心原性脳塞栓症(心臓病・不整脈で血管が詰まる)の三つがあります。

くも膜下出血は急激なひどい頭痛で始まります。吐き気もある。死ぬほど痛いと言ってだんだん意識がなくなる。脳の外側の血管が破れるからです。

2005年に血のかたまりを溶かす薬が開発され、発症から4時間半までの人は、こういう薬を飲みましょう、注射しましょうということになりました。「Time is brain!!」脳卒中の治療は時間との勝負です。患者発生から2時間以内に

我々のような専門病院に来ていただいたら治る確率が非常に高くなります。

脳卒中にならないためには生活習慣の改善が重要です。お酒の場合、ビールなら中びん1本か、日本酒1合、水割り1杯、ウイスキーならダブル1杯、ワインはコップ2杯です。この程度なら非常にいいんです。虚血性を起こす危険度が減ります。きょうは奥さんに「いい話を聞いてきた。1合だけくれ」と言ってください。生活習慣の改善は、このほか禁煙・無煙、少食(腹八分目)、運動・歩行(定期的な運動)、十分な休養(休日・睡眠)、人・物に接する、ストレス解消・趣味を持つ—などです。

これはホットニュースなんです、血中に「若返り因子」が見つかりました。若いネズミの皮膚を切って、よほよほのネズミにつなぎ半年経つと、よほよほのネズミが若いと同じくらいに筋肉も大きくなって頭もしっかりしてくるデータがつい最近、サンフランシスコの大学で確認されました。GDF11という物質がいいということで、ネズミさんでは間違いなく現れますが、果たして人間でどうなるかは実験してありません。

こういうのを夢見ながら、ちゃんと「意(こころ)を美(たの)ませれば年を延ぶ」美意延年という言葉が私は好きです。楽しんで生活すればいいですよ、ということで、きょうのお話を終わりたいと思います。

2. 来訪者

金沢RC 本田 泰郎 君

3. 年間賞

6ヶ年 円城 将義 君

4ヶ年 橋本 昌子 君

1ヶ年 岩多 剛 君



新谷会長宅で第一回ファイアサイドミーティング



今年度最初のファイアサイドミーティングは9月16日、新会員6人を含む18人が参加して新谷鎮夫会長宅で行なわれた。

中村雅代幹事による抹茶のもてなしから始まり、井上三郎ロータリー情報委員長から、先日のガバナー訪問時の卓話をもとにロータリーの奉仕の精神について意義あるお話があり、ロータリーへの理解を深め合った。

その後の懇親会では新谷会長の奥様の手料理や色々なお酒を和気あいあいと楽しみ、参加者全員で有意義な時間を共有した。

第2477回観月例会 10月2日 辻家庭園で観月夜間例会



恒例の観月夜間例会は10月2日午後6時から辻家庭園で新谷鎮夫会長、中村雅代幹事ら29人が参加して開かれた。

9月28日には地球と月の距離が短くなり、満月が大きく見えるスーパームーンが金沢でも見られたが、この夜の下弦の月も紅葉し始めた庭園に映えて秋の風情を増した。

懇親会は北村治俊親睦委員長の司会で開宴、参加者はお酒や料理を楽しみ、オーケストラ・アンサンブル金沢の上田智子さんによるハープ演奏が興を添えた。オードリー・ヘプバーンの映画「ティファニーで朝食を」のテーマ曲「ムーン・リバー」など数々の名曲が披露され、会場は優雅な雰囲気になった。

1. 10月お誕生日の方

10日 前田 典千代 君 12日 古谷 謙明 君
16日 徳久 宏子 君 26日 中川 博義 君

2. 10月ご結婚記念の方

3日 辻 卓君・中村 裕君 8日 清水 浩君
9日 田川 孝三 君・酒谷 彰男 君
12日 高橋 功 君 13日 和田 英夫 君
18日 本光 章浩 君 24日 長路 佳恵 君
31日 中川 博義 君

ニコニコ委員会

9/18

新谷君／廣瀬源二郎様、本日卓話ありがとうございます。
よろしく願い申し上げます。

中村君／ファイアサイドミーティングに参加いただいた皆様ありがとうございました。次回のファイアサイドミーティングにも参加をお願いします。

井上君／ファイアサイドミーティングで18人の参加を頂きありがとうございました。又、新谷会長さん、奥さんにも感謝してニコニコへ。

和田君／新谷会長のファイアサイドミーティングに参加しました。有意義な一時を過ごしました。奥さんの手料理、肉団子、栗麩の青しそ包み、豆腐とナメコの味噌汁、美味しかったです。

古谷君／16日のファイアサイドミーティング、そして2次会、大変楽しかったです。新谷会長、特に奥様お世話になりました。中村幹事の方でくれた抹茶おいしかったです。感謝してニコニコへ。

橋本君／先日は弊社の老人ホーム「ひなの家」で、秋祭りをを行い、たいこやヨサコイ踊りなどの出し物もあり、入居者の皆様や、ご家族と共に楽しい1日を過ごしました。年間賞ありがとうございました。

10/2

新谷君／辻家庭園での月見の宴楽しみです。

中村君／観月例会楽しみましょう。

前田君／久しぶりの辻家からの月見。見えますかな？

辻君／本日の観月例会にようこそ。月の出時刻は8時50分だそうです。例会後に上の離れ座敷から御覧ください。

角田君／先日ロータリーのゴルフコンペに久しぶりに参加しました。最高の天気恵まれ楽しくプレー出来たのでニコニコへ。

松本君／今朝の暴風も去り、絶好のお月見例会となりました。今宵も楽しみたいと思います。お世話して頂いた皆様に感謝してニコニコへ。あと誕生日ケーキありがとうございました。

徳沢君／今年も辻家庭園で懇親会に参加できます事と無事に会社も半期を向える事が出来、感謝を込めてニコニコ！

高橋君／辻家庭園での観月例会を楽しみにニコニコへ。

9月18日 13,000円
10月2日 17,000円
累 計 264,000円

お知らせボード

卓話予告

「野菜・果物 知って選んで楽しく健康に！」
野菜ソムリエ 本田 智世 氏

10月16日(金) 定例理事会
11:30～ 都ホテル

10月23日(金) 振替休会

10月24日(土)25日(日) 地区大会
24日 13:00～ 白山市松任学習センター
25日 12:30～ 白山市松任文化会館



金沢西ロータリークラブ

会長／新谷 鎮夫 幹事／中村 雅代
会報・雑誌・広報委員会／委員長：田辺 邦雄 副委員長：高橋 功
委員：松本 仁 船木 一浩 本光 章浩 新納 時直 岩多 剛

金沢市内メーキャップ

月曜日 金沢東 ANAホリデイイン金沢スカイ
＊(夜) 香林坊 金沢東急ホテル
火曜日 みなと ANAクラウンプラザホテル金沢
＊ 金沢南 ホテル日航金沢
水曜日 金 沢 金沢ニューグランド
ホテル
木曜日 金沢北 松魚亭
＊(夜) 百万石 ホテル日航金沢

子・孫クラブメーキャップ

火曜日 白山 RC グランドホテル松任 水曜日 野々市RC (第1回例会のみ夜)
木曜日 白山石川RC グランドホテル松任 金沢国際ホテル
(夜)

ロータリー財団寄付

当クラブ寄付額は212,102ドル86セントです(2015年6月30日現在)
米山記念奨学金寄付額は39,249,050円です(同上)

10月からロータリーレート 1ドル120円