



2014～2015年間テーマ：楽しもう

会長：渡邊一弘 幹事：小池正幸 クラブ会報・雑誌・広報委員長：松原正明

事務局 / 〒963-8844 郡山市宇賀庄15-1 新沢ビル302 TEL024-973-7813 FAX024-973-7814 http://ri2530koriyama-east.org
●例会日 / 毎週火曜日 ●例会場 / 郡山ビューホテル TEL024-924-1111

第32回例会 (通算2174回)

2015年3月3日(火)

開会点鐘 国歌斉唱 奉仕の理想 四つのテスト

会長あいさつ

IMの参加ありがとうございました

先日のIMにご参加くださった皆さん、ありがとうございました。来年度は我がクラブがホストクラブということで、これから1年間大変だと思いますが、しっかりとやって行きたいと思います。熊田耕治会長エレクト、高田藤太郎実行委員長、よろしくお願ひ致します。

渡邊一弘 会長



幹事報告

- 郡山北RC創立40周年記念誌のご案内
- アーバンRC主催「かたつむりアート展」のご案内(3.11～15)
- 福魂祭のご案内(創立3.11・ビッグパレットふくしま)
- 東日本大震災復興市民総決起大会の御礼と資料の案内

観桜会のご案内 プログラム委員会 佐藤雄三委員長

4月14日(火) 17:30 郡山駅集合18:30～ アンジェロ(開成山)

貸し切りバスで郡山市内の桜の名所を廻り(日大工学部、五百淵予定)その後、アンジェロに向かいます。

職場訪問のご案内 職業奉仕委員会 根本朝秋委員長

4月21日(火) 12:00～14:30 富久山クリーンセンター(現地集合)

ゲスト卓話「内臓疾患や糖尿病などの予防」

森合有紀子様・(株)フードサービス 栄養士

糖尿病は日本で700万人以上の人がかかっているといわれ、食生活の欧米化、運動量の減少、ストレスの増加などが影響していると考えられます。

肥満予防の食事と生活のポイント。

1. 一日3食、決まった時間に食べる…例えば1食抜くと、次の食事までの間隔が長くなって、からだは自己防衛のために体脂肪を溜め込もうとし、量も多くなりがちなので、きちんと3食、規則正しく食べることが大切です。
2. 野菜をしっかり、主食は腹八分目…野菜はエネルギーが低く満腹感が得られやすい食べ物です。きのこや海藻、こんにゃくなどはノーエネルギーなので大いに利用するとよいでしょう。野菜は一日300gを目標に、そのうち100gは緑黄色野菜を摂ることが理想です。
3. 油は植物性のものをとる…動物性脂肪はコレステロール値を上昇させてしまうので控えましょう。青背魚の油には、EPAやDHAなどが豊富に含まれていて動脈硬化予防に期待できます。ただ酸化しやすいので、緑黄色野菜に含まれるβカロチン、ビタミンC、Eなどの抗酸化作用の働きがあるものと一緒に摂るようにしましょう。
4. 食物繊維を積極的にとる…食物繊維は、糖質などの栄養素の吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロール値を低下させる作用があるため、最近のがんや成人病などの予防



に効果があると注目されています。野菜や海藻、きのこ、芋類、豆類、果物などに多く含まれています。

5. 薄味に心がけよう…塩分を控えることも大切ですが、糖分も控えます。濃い味付けはご飯のとりすぎにつながるからです。酢やレモン、香辛料などを加えたり、だし汁やスープのうまみやこくを生かすなどして塩分を控えることができます。
6. 積極的にからだを動かす…運動で効果があるのは、15分以上汗ばむ程度に無理なく続けられる有酸素運動で、早歩きや水泳、ジョギングなどです。忙しくて時間の取れない人は、通勤や歩行の際に、少し早歩きで歩いてみる。エレベーターを使わず階段を上るなど、ちょっとした心がけからはじめてみましょう。
7. アルコール類は適度に…肝臓に負担をかけないアルコール量の目安は1日80g以下です。肝臓に負担をかけない飲み方は、飲むペースに気をつけ、酒の肴を添えることも大切です。食べることによって飲むペースがゆっくりになり、肝臓も余裕を持って解毒処理に当たることができるからです。ぜひ実行して欲しいのは、週に1～2日はアルコール摂取をやめる「休肝日」を設けることです。その間に、肝機能はぐんと回復するからです。

病気にかかりたくない、いつまでも若々しく元気なからだでいたいと思うのは、誰もの願いです。皆様がこれからも健康で元気に過ごせますよう、少しでもお役立て頂ければ幸いです。

3月の結婚・誕生日

- 結婚記念日…佐藤雄三(S51.3.14)、一條武人(S43.3.21)
- 誕生日…松原正明(S28.3.2)、門馬真澄(S5.3.25)
- ご夫人誕生日…小川ゆみ子さん(3.5)、赤間美幸さん(3.9)、葛西弥生さん(3.12)、熊田和子さん(3.13)、橋詰ハルエ(3.18)

ニコニコBOX

渡邊一弘	小池正幸	門馬真澄	葛西秀匡	佐藤雄三
一條武人	橋詰勝雄	小川則雄	中村秀勝	高田藤太郎
加藤昌幸	水品幸意	熊田耕治	根本朝秋	柳沼莞爾
根本輝久	相山進	國分義之	松原正明	遠藤要臣
志賀誠	吉田純男			

財団BOX

渡邊一弘	小池正幸	高田藤太郎	葛西秀匡	中村秀勝
根本朝秋	小川則雄	志賀誠	吉田純男	

米山記念奨学会

小池正幸 熊田耕治 根本輝久 遠藤要臣

出席報告

会員数/29名 出席/22名 欠席/7名 出席率/75.86% 修正率/100%

- 他クラブ出席 / 地区行事…赤間啓太 遠藤要臣 國分義之 志賀誠 相山進 吉田純男 加藤昌幸 一條武人 小川則雄

第9回役員理事会 審議事項 平成27年3月3日(火)

- 地区補助金プロジェクト…熊田耕治会員の地区文化発掘伝承プロジェクトを3月末にガバナー事務所へ提出予定
- 新会員推薦について…理事会で承認されました。
- ライラ研修会(5月15～16日)、宇津峰山東屋清掃について(5月11日)

(株)げんきカンパニー

代表取締役 志賀 誠

郡山市御前南一丁目92番地 TEL024-961-8002

第33回例会
(通算2175回)

2015年3月10日(火) 18:30～
開会点鐘 それでこそロータリー 四つのテスト

郡山東RC・富岡RC合同例会



会長あいさつ
郡山東 RC 渡邊一弘 会長
今日は楽しい例会にしたい
と思います。



会長あいさつ
富岡 RC 宇佐神幸一 会長
今日はお招きありがとうございます。
ございます。



乾杯 熊田耕治 会長エレクト 富岡RCの皆さんを歓迎します。今日は郡山の夜を楽しんでください。



富岡RC会員紹介より

猪狩広安様「ただ一人のチャーターメンバーです。もう一人は津波の犠牲になりました」
赤井博道「幸い(避難が)早い解除になり、自宅からRCに出席できます」
小野俊様「原発事故収束の前線になっているJヴィレッジで働いています。2019年4月に再開を計画しています」
田中美奈子「震災の年に会長をしておりました。ご支援を頂いたことを心より御礼申し上げます」
遠藤寛和「小野町から浜通りに仕事に出ています。今日、自宅に寄りましたら、梅が咲いていました」
山本明吉様「広野町で旅館業。原発の作業員の方に提供しています。」
西山由美子様「茶の間から夜ノ森の桜が見えるところに住んでいました。産業廃棄物を扱い、今は特定廃棄物と格闘しています。」



郡山東RC会員紹介より

門馬「相馬出身の門馬です。富岡、浪江には旧友もおります」
小川「毎月フランス人シェフと仮設住宅や学校で料理を提供しています」
根本朝秋「内装工事業として、富岡のスーパーや病院にも行っておりました。昨年は富岡ICの改修工事にまいりました」

幹事報告

- 3月のロータリーレート 1ドル=118円
- 第2回職業奉仕委員会セミナーのお知らせ

ニコニコBOX

富岡RC様

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 渡邊一弘 | 小池正幸 | 門馬真澄 | 葛西秀匡 | 橋詰勝雄 |
| 中村秀勝 | 小川則雄 | 加藤昌幸 | 佐藤雄三 | 高田藤太郎 |
| 一條武人 | 熊田耕治 | 國分義之 | 柳沼莞爾 | 根本朝秋 |
| 相山進 | 松原正明 | 遠藤要臣 | 吉田純男 | |

米山記念奨学会

熊田耕治 根本朝秋 遠藤要臣

財団BOX

高田藤太郎 葛西秀匡 中村秀勝 吉田純男

出席報告

会員数/29名 出席/18名 欠席/11名 出席率/64.29% 修正率/82.14%

●他クラブ出席/地区行事…熊田耕治



「手に手つないで」加藤昌幸会員

第34回例会 (通算2176回)

2015年3月17日(火)
開会点鐘 それでこそロータリー 四つのテスト

会長あいさつ

合同例会はいいものです

春らしくなってきました。花粉症の季節でもあります。

先週の富岡RCとの合同例会では楽しく過ごしました。ただ会員の方は大変な状況にあるようです。戻ることができない方は地域を変えて会社経営をされたり、東電の仕事をされていた方もいました。我々はまだそこまでの状況ではなく、逆に励まされました。

今年度は郡山北、福島グローバル、富岡、3つの合同例会を行いました。他のクラブの雰囲気味わい、新しい気持ちになりました。これからも郡山に限らず、合同例会を開催すればいいのではないかと思います。

渡邊一弘 会長



幹事報告

小池正幸 幹事

- 014-15年度サンパウロ大会参加旅行募集のご案内
- 2014-15年度地区大会について(服装、配車等)

4月25日(土)~26日(日)パルセいいざか(福島市)

ご報告と御礼

ロータリー財団委員会 高田藤太郎委員長

ロータリー財団では特別寄付を今年は1人100ドルが目標です。現在29名中17名が達成しています。200%を超えた会員もあり、順調です。残る会員の方も6月までは大丈夫だと思えます。あらためて御礼申し上げます。



会員卓話「県民の友でありたい

～創刊120周年を迎えた福島民友新聞～ 松原正明・福島民友新聞社 取締役郡山総支社長



福島民友新聞は1895年(明治28年)5月20日、福島市で創刊されました。創刊の中心になったのは、自由民権運動の指導者として活躍していた河野広中でした。自由の心を伝えていく「県民の友」でありたい、との願いが「民友」の2文字には込められています。福島民友新聞は今も「県民の友」として創刊の心を脈々と伝えていきます。

1882年(明治15年)河野広中らは、福島自由新聞を発刊しますがすぐに廃刊、その後福島民友新聞の前身となる福島実業新聞が創刊されたのが1895年5月20日です。そこから名前が変わりながら、いろいろな題字を経て、1895年11月25日から福島民友新聞となりました。

河野広中のほかに中心的人物がいます。初代の社長の平島松尾さんです。二本松藩士の息子で、福島自由新聞の発行

にも関わり、民報の創刊にも関わっていますが、政治的な見解が異なり、民友の創刊に加わったとされています。当時県は、民間の新聞に広報をしてもらっているということで広報費を出していましたが、民報にも出していました。民報は「官寄り」よりは「民に寄り添う新聞」ということで民友、県民の友でありたいということから文字が残ってきました。

当時の新聞代は、一日の分が1銭、1ヶ月で23銭、現在のお金にすると1部200円くらいで、今の新聞の方が安いようです。創刊の明治28年は、福島で初めて電灯がともった年でした。

題字は創刊から福島民友新聞でありますが、言論統制があり1941年(昭和16年)元日号のあと休刊に追い込まれます。1946年(昭和21年)2月20日復刊。昭和25年から「福島民友」という題字になりました。1961年(昭和36年)民友新聞宮城、民友新聞福島として、宮城にも新聞を出していましたが、1970年(昭和45年)宮城は廃刊、福島だけになり、福島民友という題字になりました。

1997年(平成9年)題字が横組カラーになりました。夕刊は大正11年から出していましたが地域も限られ、2000年(平成12年)3月31日まででした。

2001年(平成13年)1月に制定された「民友の誓い」には、新世紀も県民の友として生活・文化の向上を追及するとあります。

2004年(平成16年)最新鋭の超高速輪転機を備えた郡山新工場(西部工業団地)で印刷開始。本社は福島ですが、印刷は郡山に持ってきました。この判断は、いわき、会津、交通への配達に適しているからです。早版遅版と言いますが、昔は会津やいわきは早版しか行きませんでした。今、早版は相双だけで、一番新しい内容が入っているのが郡山です。

あと232日で紙齢4万号になり、今年は創刊120周年とともに2つの節目を迎えます。新聞は公共性があり、民主主義社会の健全な発展に大きな役割を果たしています。民友は地域に密着した記事が多い。地方紙にとって一番のことと思っています。1県に2つの大きな地方紙があるのは沖縄と福島くらい、他県は一紙で、地域版の郡山や福島などという作り方もしていません。

どこの新聞でもいいので、ぜひ新聞を読んでください。

ニコニコBOX

渡邊一弘 小池正幸 門馬真澄 高田藤太郎 橋詰勝雄
中村秀勝 一條武人 佐藤雄三 熊田耕治 小川則雄
加藤昌幸 柳沼莞爾 根本輝久 根本朝秋 松原正明
國分義之 志賀 誠 吉田純男

米山記念奨学会

根本輝久 熊田耕治

財団BOX

渡邊一弘 高田藤太郎 中村秀勝 熊田耕治 根本朝秋
吉田純男

出席報告

●他クラブ出席/郡山南RC…根本輝久

会員数/29名 出席/18名 欠席/11名 出席率/66.67% 修正率/100%

(株)小田原屋

代表取締役 芝田 机 太郎

郡山市富久山町久保田字郷花4-20 TEL024-943-0300

福島交通観光(株)

代表取締役社長 相 山 進

福島市東浜町7番8号 TEL024-531-8950

第35回例会
(通算2177回)

2015年3月24日(火)
開会点鐘 それでこそロータリー 四つのテスト

会長あいさつ 春の雪

春が近づいてきたと思っていたら、今日は風が冷たく雪がちらついています。お体には十分お気をつけ下さい。

今日は何の日、1185年壇ノ浦の合戦、平家一門が滅亡しました。1847年長野で善光寺地震。1882年ドイツの細菌学者コッホが結核菌の発見を学会で報告。1933年ヒトラーが独裁政権を獲得。1964年ライシャワー駐日大使が大使館前で日本人少年に刺され負傷、治療の輸血がもとで肝炎に感染し、売血が問題になりました。1975年集団就職の列車の運行が終了。1988年上海近郊で急行列車同士が衝突、高知学芸高校の修学旅行中の生徒、教員が29名が亡くなりました。v1996年サッカーアジア最終予選で日本がサウジアラビアに勝ち、28年ぶりに五輪出場が決定しました。

幹事報告

- 新会員候補者について
 - 伊藤浩ガバナーお別れ会のご案内(4/19・1:00～)
 - 地区補助金申請について
- 熊田会員が予算案、計画案をすすめております。

第27回全国ローターアクト研修会

小池正幸 幹事



全国から640名が参加、3月21～22日ホテルハマツで開催されました。若い人のエネルギーはすごいなと感じました。郡山でローターアクトがあるのは西クラブだけです。今後作ることができるようになればいいと思います。

ゲスト卓話「骨から健康に！」

郡山健康科学専門学校 大内佳奈江様

日本では骨粗鬆症患者が増加傾向にあります。骨粗鬆症になると、骨折が多く生じます。股関節の大腿骨頸部骨折を起こすと歩くことができなくなり、寝たきり、心肺機能も低下し、抵抗力が低下し感染症や風邪にかかった時に肺炎を起こし死に至る。長期的に考えますと、死亡リスクを上昇させています。大腿骨頸部骨折1年後の死亡リスクは、骨折していない方に対し、男性3.7倍、女性2.9倍に高まることが示されています。



骨には3つの細胞が存在します。骨芽細胞はタンパク質の合成やミネラル化の促進。形成された骨を維持するのが骨細胞です。時期が来ますと破骨細胞が骨の吸収(破壊)が行われます。骨は常に生まれ変わっています。成人になりますと、骨芽細胞と骨細胞の働きが弱まり、骨は弱くなります。

骨粗鬆症の予防は、若い時期にどれだけ高い骨密度を獲得することができるかが大切です。10～14歳の骨密度が増加する時期に栄養と運動を併用することが最も効果的といわ

れています。成人期以降は骨量減少を可能な限り抑制することが必要です。

骨粗鬆症予防に必要なミネラルやビタミンがあります。カルシウムは骨の成分ですが、筋肉の収縮や神経の伝達にも重要な役割を果たしています。カルシウムの一日に必要な摂取量は700～800mg、牛乳コップ1杯で210mg、ヨーグルト100gあたり120mg、木綿豆腐半丁あたり120mg、モロヘイヤ100gあたり260mg、納豆1パック90mgと言われていています。乳製品のカルシウムは吸収率がいいので、推奨されています。またビタミンDと一緒にとると効果的といわれています。

ビタミンDはお年寄りに不足しやすい傾向です。ビタミンDは日光によって活性化しますが、ひざや腰が痛いからと家において外に出たくない方は要注意です。1日に10分でも日光にあたる習慣をつけて頂ければと思います。

ビタミンKは、納豆を1パックを食べるだけで一日分を摂取できます。緑の野菜や海草などに多く含まれます。西日本より東日本は納豆の摂取量が多く、西日本に股関節の骨折が多いのは、納豆の摂取量に関係しているのではないかとされています。

ビタミンCは果物や野菜に多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べたほうが吸収しやすいです。

骨にいい朝食を考えてみました。ほうれんそうの味噌汁(VK)、納豆ごはん(VK、カルシウム)、いわし(VD)いちごの果実いりヨーグルト(VC、カルシウム)お酒のおつまみには、冷奴や小魚、チーズ(カルシウム)がおすすめです。

インスタント食品、塩分、アルコール、コーヒーの取りすぎ、喫煙は、カルシウムの吸収を阻害します。

運動で骨量が増えることはないですが、運動の励行によって骨量減少が抑制されるという報告があります。ジャンプ競技など足に体重がかかる運動のほうが骨が強くなります。運動をしない方でも日常生活で歩く、家事で活動性が高いと、大腿骨頸部骨折の発生率は低くなります。

皆様とてもお忙しいと思いますので、一つでも取り入れて頂き、ご家族にお話頂ければと思います。

ニコニコBOX

芝田机太郎 祖父の葬儀に際し多大なご厚情ありがとうございました。
渡邊一弘 小池正幸 葛西秀匡 高田藤太郎 橋詰勝雄
中村秀勝 加藤昌幸 佐藤雄三 熊田耕治 小川則雄
過足 和茂 柳沼莞爾 相山 進 志賀 誠 赤間啓太
吉田 純男

米山記念奨学会

中村秀勝 葛西秀匡 小池正幸 熊田耕治

財団BOX

渡邊一弘 小池正幸 高田藤太郎 熊田耕治 小川則雄
相山 進 赤間啓太 吉田純男

出席報告

会員数/29名 出席/17名 欠席/12名 出席率/62.96% 修正率/74.07%

●他クラブ出席/地区行事…加藤昌幸 小川則雄 柳沼莞爾 根本朝秋
郡山西RC・郡山南RC…葛西秀匡
郡山北RC・福島グローバルRC…根本輝久

(株) 中央会計センター

取締役会長 高田 藤 太 郎

郡山市田村町徳定字下河原429-4 TEL024-944-05661