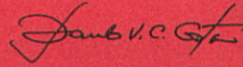


ロータリーを高めよ

思いを尽くし熱意を尽くし



1990-1991年度 国際ロータリー会長
第264地区ガバナー

パウロV.C.コスタ
大丸 鑑 明



海南東ロータリークラブ 第264地区

Kainan East Rotary Club

事務所 〒642 海南市日方1294 海南商工会議所内

TEL(0734)83-0800 FAX(0734)82-7370

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣️1例会のみ 18時30分
於 海南商工会議所4F

会長 奥村 匡敏 幹事 広野 旭 SAA 田村 能孝

会報委員会 ◎谷口 誠也 ○岩本 吉平 岸 義朗

向井 久佳 山野 明 土井 元司

第761回 例会 平成3年3月25日(月) 午後12時30分 於 海南商工会議所

1. 開 会 点 鐘 倉橋利幸 副会長

2. ロータリーソング「手に手つないで」

3. ビジター紹介 大原 裕様様 (有田南RC)

荻野 鉦士様 (")

4. 出席率の報告 会員総数 71名 出席者数 53名 出席率 75.71%

前回修正出席率 78.26%

5. 会長スピーチ 倉橋利幸 副会長

会長欠席のため代理であいさつをします。本日は田村先生から肝ガンについてのお話があります。岡田先生のお骨折りで、これからも医学講座が続きますので、どうか参考にされて健康増進に役立てていただきたいと思います。

先日、80会ゴルフコンペが盛大に行われました。グロス70代の方が3人もあり、レベルも上ったものだと思いましたが、反面、上手でない人が参加しにくくなってはいけないことだと思います。ゴルフに限らずほかの同好会でも、閉鎖的にならず誰でもオープンに参加できるようにやっていきたいものであります。

6. 幹事報告

○メーキャップ

3/16 中野 幸生君 (和歌山東南RC)

○例会時間臨時変更

和歌山西RC 4/3(水) 18:30~ 住金保健会館

和歌山東南RC 4/6(土) 16:00~ 農協会館

○認証状伝達式

東京田無けやきRC 5/13(月) 15:00 ホテルセンチュリーハイアット

7. 委員会報告

○親睦委員会

記念ゴルフが引き続きでありますので参加方よろしく。4月29日の合同コンペには、予定数に少し足りないのでもよろしくをお願いします。

8. 卓 話 田村 健治君

肝ガンについてお話しします。日本では30才から64才位までの3大死因の一つにガンがあり、年間7万人以上が死亡しております。肝ガンは早期発見がむづかしいが、軽症の場合発見後5年生存する率は約40%位と云われている。

ガンの治療法として

(1) 手術をする (2) 放射線療法 (3) 化学療法 が挙げられる。

現在、副作用のない特効薬は発見されていない。このほかに、免疫療法とか、温熱療法とか、研究が進められている。毎年1回定期検診を受けるようにすることが大切である。病気になる前に第1次予防といわれる日常の心掛が必要。タバコがなくなればガンは3分の1減るといわれる。

ガンの予防に有効な12ヶ条 国立ガンセンター提唱

1. 食卓は彩り豊かに
2. 毎日変化に富んだメニューを
3. 食事の量は腹8分目
4. お酒はほどほどに(1日2合位)
5. 煙草はひかえて
6. ビタミンと食物繊維はたっぷり
7. 塩分は少なく、熱いものはさまして
8. 焦げた部分は食べない
9. カビのはえたものには要注意
10. 日光にはあたりすぎない
11. 適度なスポーツでストレス解消
12. 体はいつもキレイに清潔に

ニコニコ・米山・ポリオプラス・BOX

山下 倫弘君	初孫誕生しました。
平尾 寧章君	有馬温泉でゆっくりしました。
土井 元司君	旅行のため例会欠席しました。
橋本 憲紹君	娘が大学卒業就職きました。
楠部 賢計君	ショーン君あと一週間です。
岸 義朗君	孫娘が車の事故にあったが軽傷ですみました。
大沢 祥宏君	御坊南15周年記念コンペで優勝
小椋 孝一君	ゴルフで優勝
岡田 雅晶君	”
椋代 光夫君	”
倉橋 利幸君	”
朝井 修君	ゴルフで入賞
深谷 政男君	”
谷口 誠也君	”
山名 正一君	”
上中 嗣郎君	”
新垣 勝君	”