



三木ロータリー週報

会長・宮永 淳 幹事・小藤 貴雅 S.A.A. 畑中 伸介 クラブ会報委員会発行

例会日・毎週金曜日12:30~13:30 例会場・三木商工会館4階大会議室 TEL (0794) 82-3190

事務局・兵庫県三木市本町2丁目1番18号 三木商工会館内 TEL (0794) 82-8880
FAX (0794) 82-0909
URL: www.miki-rc.jp E-mail: info@miki-rc.jp



ロータリーのマジック

2025年 3月 7日

NO. 32 (NO.3251)

今週のプログラム 3月 7日 会員卓話 岡田 保 会員 「自己紹介」

次週のプログラム 3月14日 2024-2025 年度 地区大会 報告会

本日のソング ♪君が代・奉仕の理想・ハッピーバースデー♪



次回年3月14日のお弁当は松葉さんです S.A.A.

親睦(委) ご結婚記念日祝 横尾加名子君(1日)・繁田正文君(16日)

お誕生日祝 小藤貴雅君・高馬将一君(3日) 友定道介君(6日) 桑田隆生君(9日)
久野大介君(20日) 津村敏弘君(23日)

出席(委)

ホームページ会員専用
ID: mikirc
PW: miki1230

出席記録	会員数	出席者	当日出席率	マークアップ他	出席率
本日	49名中				
2月28日	49名中	42名	42/46 91.30%	0名	35/44 79.55%
2月21日	49名中	36名	35/44 79.55%	9名	44/44 100%

◇ 2月21日のマークアップ 出席者 五本上照正君・竹内良一君・畑中伸介君・服部哲也君・古塚恵太郎君・宮脇靖治君(三木みどり)
平野薫大君・松岡丈二君(地区大会) 室谷啓介君(理事会)

◇ 2月28日のマークアップ 出席者

ご入会記念日お祝 加藤武男君(41年) 竹川誠一君(25年) 今井章仁君(3年)

前回例会 2025年2月28日の記録

【会長の時間】



「2月は逃げる」と言いますが、2月1日にIMがあった関係で、長く感じました。

明日、明後日と地区大会が開催されます。長時間になりますが宜しくお願いいたします。

2月26日に加古川プラザホテルで、地区の行動計画委員会の出前セミナーがありました。最初は何の事か分からなかったのですが、実は昨年5月に地区からクラブのビジョン・行動計画を作ってください、とのメールが入っていました。当時の五本上会長からは「今後の計画だからやっというて」笑 と振って頂きましたが、私は三木 RC の予算が赤字なのでノールック、完全スルーをしてしまいました。本来では三木の今後の活動に対して計画を立てなければならない事になっています。

地区大会では次年度の計画が発表され、会員増強が最大のテーマになると聞いています。三木 RC に関しても考えて行くべき所です。テーブルの上に、設立以来の会員数の変遷をグラフ化した表を置いています。ピークが68名でバブルの頃です。順調に会員数が増えていたので、会場のスペースの関係で三木みどり RC を作ったと聞いています。

平均年齢と推移を見て、「今後三木 RC はどうするべきか」を考えて頂きたいと思っています。また「今後どのようにして増やしていくのか」「どういった方に来ていただくのか」を考えながら行きますので、ご協力の程宜しくお願いいたします。

【幹事報告】

- ① 地区大会2日(日)9時受付開始、9時20分開場、10時からオープニングアトラクションです。宜しくお願いいたします。
- ② 3月28日(金)18時~クラブ協議会をニューむさしにて開催します。出欠を回覧いたします。

【委員会報告】

出席 本日の例会は会員49名中42名出席で出席率は91.30%です。

ニコニコ箱 (*^-^*) なし 累計 ¥1,429,100 円



会員卓話 友定 道介 会員 「糖尿病仮免生活」

昨年3月21日に人間ドッグを受け、病院から呼び出しを受け行って来ました。

- 4月24日 血糖値 344 (正常値は110以下)
HbA1c 10.9 (正常値は6.2以下)
γ-GTP 198 (正常値は73以下)



少し足が痛い、たまに目眩がする、腹の調子が悪い等があれば、即入院のレベルとの事。北播磨市民病院の方が2万高いとの事で、西脇市民病院に行きました。笑 実は25歳に実家に帰って来てから毎晩3リットル以上を35年続けていまして、医者によると、「それでこの数字は立派」なので、もう少し様子を見る事に。昼のラーメン、唐揚げ定食、とんかつ定食等は控えて自宅で食事をする様に。お酒はほぼ飲まない生活に。

- 5月22日 血糖値 236、HbA1c 計測せず、γ-GTP 85

血液検査でコレステロール、中性脂肪など、その他約10項目が正常値に戻る。

医者曰く、「良くなりましたね。しかし、いきなり下げると血管にダメージがあるので、週に2回お酒を飲んで良いです」との事でした。

毎日エアロバイク30分、朝食でバナナヨーグルトを食べるように。

- 7月17日 血糖値 240、HbA1c 10.1、γ-GTP 72

唐揚げ定食を月10回食べていたのを、月に2回にして運動も続けながら食事制限を継続。バナナヨーグルトにブルーベリーをプラス。

- 9月4日 血糖値 228、HbA1c 9.6

エアロバイクを45分。スクワット40回。今まで飲んで無かったトマトジュースにMTCオイルを5cc、リンゴ酢を15cc入れて毎朝飲むように。

- 10月30日 血糖値 182、HbA1c 8.5

医者は数字しか見ておらず、「脂っこいものを食べず運動しなさい」と言われても、どれだけの患者が出来るか不明。私はYouTubeで様々な例を見て納得した。食事は意識し続け、豚肉が主食だったので鶏肉のもも肉へ。本来は胸肉が良いが、酢玉ねぎも美味しく食べられる様に。鯖缶もそのまま食べられるように。

- 1月22日 血糖値 186、HbA1c 8.1、γ-GTP 76

忘年会、新年会があるので、最大のやま場。血糖値が少し上がったが、それ以外が下がり、医者からは「頑張っている」との事。現在は少し油断してしまっている。また月に1回、足ツボマッサージに通う事に。体重も68キロ平均を目指して3月の診察に臨みたいと思います。

2024-2025 年度 地区大会 2日目 2025年3月2日(日) 於: 神戸ポートピアホテル

