

# 「The Magic of Children」

(国際ロータリー第2690地区)

## 倉吉東ロータリークラブ週報

KURAYOSHI-EAST ROTARY CLUB WEEKLY

会長 藤井武親  
副会長 酒井義人  
幹事 向井康英

Rotary  
Club of  
Kurayoshi East

例会場 倉吉シティホテル2F TEL:0858-26-6111

<http://www.east-rotary.jp>

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30

E-mail: [kurayoshi@east-rotary.jp](mailto:kurayoshi@east-rotary.jp)

事務所 〒682-0023 倉吉市山根543-7 倉吉シティホテル3F

TEL: 0858-24-6300 FAX: 0858-24-6301

令和7年3月13日 (木) 第2636回 例会報告 No.2501

ソング 四つのテストの歌

ゲストの紹介 占い師 アマリア令様

食事 洋食弁当

会員誕生日祝い・配偶者誕生日祝い・結婚記念日祝い

・皆出席賞

会長時間

日本における主要な死因の一つであるがんですが、その中でも特に上位であるのが、肺がん、大腸がん、すい臓がん、胃がんです。本日は、それぞれの予防法とがんとうイルスの関係を優しく説明します。

まず、肺がんの予防法として最も大切なのは、タバコを吸わないことです。喫煙は肺がんの最大のリスク要因であり、タバコをやめることでリスクを大幅に減少させます。また、受動喫煙(他人のタバコの煙を吸うこと)も避けましょう。さらに、定期的な健康診断を受けて早期に異常を発見し、治療を早めに開始することも重要です。

大腸がんの予防には、バランスの良い食事が大切です。特に野菜や果物を多く取り、食物繊維を豊富に含む食品を摂取することが効果的です。また、赤肉や加工肉を控え、適度な運動を取り入れ、肥満を防ぐことが大腸がんのリスクを下げます。40歳を過ぎたら定期的に大腸の検査を受けましょう。

すい臓がんの予防には、喫煙を避けることが基本です。また、過度のお酒を控えることも重要です。バランスの良い食事を心がけ、過度な脂肪摂取を控えることがリスク低減に役立ちます。糖尿病もすい臓がんのリスクを高めるため、血糖値を管理し、定期的に健康診断を受けましょう。

胃がんの予防には、塩分の多い食事を避けることが推奨されています。日本では塩辛い食品をよく食べる習慣がありますが、これを減らすことで胃がんのリスクを下げられます。また、喫煙や過度の飲酒も胃がんのリスクとなるため避けるようにしましょう。ピロリ菌の感染も胃がんの原因の一つですので、感染が確認された場合は治療を受けることが重要です。

さらに、がんとうイルスの関係も知っておくことが重要です。例えば、ヒトパピローマウイルス(HPV)は子宮頸がんの原因となり、HPVワクチンを接種することで予防できます。同様に、B型およびC型肝炎ウイルスは肝臓がんのリスクを高め、適切な治療が肝臓がんの予防に役立ちます。また、エプスタイン・バーウイルス(EBウイルス)は鼻咽頭がんの一因とされ、このウイルスに対する対策も重要です。

これらの予防法や知識を日常生活に取り入れることで、がんのリスクを減少させ、健康な生活を送る手助けになります。定期的な健康診断と早期発見・治療

の重要性も忘れずに心がけましょう。

幹事報告

○松本祐二パストガバナーより、坂口次期ガバナー事務所を通じて「パキスタンでのポリオワクチン投与活動(3泊5日)のご案内」

○倉吉中央RCより「三徳山参道の修復・清掃ボランティア(4月16日)」の参加募集について

○本日例会終了後、定例理事会を開催します

○来週3月20日(木)の例会は、休会です。

○3月27日(木)の例会は、夜例会&クラブフォーラム(国際奉仕)です。開始時刻は18時です。フォーラムの講師は、鳥取大学の清水克之教授(水利用学分野)で、「私の気づき~世界の水問題にかかわって」と題して講演をしていただきます。終了後懇親会があります。

委員会報告

○出席報告

会員数 50名

出席会員 32名 欠席会員 17名

免除会員 1名

本日出席率

65.31%

○スマイル報告

・藤井武親会長・本田清実会員:外部卓話講師のアマリア令様をお迎えして

・向井康英会員:誕生日祝いと結婚記念日祝いをいただき。次例会では今村前年度幹事にお世話になります。

・津村佳英会員:配偶者誕生日祝いをいただき

・尾西正人会員:結婚記念日祝いをいただき

・中野雅斗会員:例会進行の順番を間違えました。

・早退2件、欠席5件

卓話

外部講師、アマリア令様による卓話

演題 「2025年の運氣について」



講師 占い師アマリア令様

閉会

Rotary



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 一 真実かどうか
- 二 みんなに公平か
- 三 好意と友情を深めるか
- 四 みんなのためになるかどうか



2024-25年度国際ロータリーのテーマ  
RI会長 ステファニー A. アーチック

ロータリーのマジック  
The Magic of Rotary