



2024年3月5日 第3468回例会 会場：川越プリンスホテル5階

会員数：102名 免除出席者：3名 正会員出席者：62名 出席者：65名 出席率63.7%

プログラム

点鐘（12：30）／国家：君が代、ロータリー
ソング（第1例会：奉仕の理想）／卓話講師
紹介／会長の時間／幹事報告／委員長報告
／ニコニコボックス／出席報告／卓話／点
鐘（13：30）〈司会：小林SAA〉

《卓話講師紹介》

- ・清水 正雄 様 ウニクス川越
予防医療センター・クリニック院長

《理事会報告》

- ・退会報告
石崎 篤史 ～埼玉懸信用金庫
土屋 雄一郎～日本生命保険（相）
- ・米山記念奨学生の受入決定 2024.4～2026.3
カドカ サビトラ（女性）ネパール
西武文理大学 サービス経営学部
カウンセラー 京野 弘一会員

会長の時間



2023-24年度 会長 坂口 孝

- 3月2日開催の財団セミナー
次年度より財団の寄付額によ
ってDDFの金額が決定される。
- 3年計画の施行について

先般、五十幡エレクトより「3年計画のフォーマット」が作成されたとの連絡がありました。このフォーマットを確認したところ非常に細かい事項まで決定する内容となっております。RI理事エレクトである水野さんは3月30日に開催されるPETSまでに作成するように各クラブに指示を出す予定でありましたが、五十幡エレクトとの協議の結果、作成期限を4月末までに延長することとなりました。当クラブとして早期にフォーマットの作成に着手すべく戦略計画委員長であります石井会員に依頼したところ、早速3月19日に第1回の会議を開催すること

となりました。非常に詳細な部分を含むフォーマットとなっておりますが、しっかりとした内容の計画を作成していただき、次年度である西川年度へ引継いでいきたいと思っております。

幹事報告

2023-24年度 幹事 栗原 雄一

《新会員入会式》

- ・戸口 真也（とぐち しんや）
（株）JTB川越支店 支店長
推薦者：坂口・栗原
所属委員会：国際奉仕委員会



《3月のロータリーレート》

1ドル=151円（2月 147円）

- 《配布物》・地区大会同時開催バンクシー展のご案内・ガバナー月信3月号（地区HP・回覧）
- 《ご案内》・子ども家庭支援チャリティーゴルフのご案内 熊谷籠原RC主催5月15日（水）大麻生ゴルフ場 詳細は事務局まで
- ・次週休会 3月17日地区大会に振替

委員長報告

- 次々週3/19卓話講師の紹介（齊藤 智会員）
講師：中村 幹也様 地区青少年統括委員長
- ※川越ローターアクトクラブの次期会長を始め、メンバーも参加する予定。

ニコニコボックス

●本日の卓話は小橋会員、ウニクス川越予防医療センター・クリニック院長清水正雄様、宜しくお願いします。＜会長、幹事＞●新会員（株）JTBの戸口真也さん川越ロータリークラブへようこそ。これからのロータリーライフを楽しんで下さい。＜会長、幹事＞●本日は、ウニクス川越予防医療センター・クリニックの清水正雄院長を講師にお迎えしました。元気で長生きする為の

予防医療についてお話しいただく予定ですので、楽しくお聞きください。<小橋>●卓話担当小橋会員、講師ユニクス川越予防医療センター・クリニック清水院長、本日の卓話よろしくお願ひ致します。予防医療のお話、じっくりと聞かせて頂きます。<馬場(弘)、小杉、片山、高原、住谷、島村、山田(哲)、小林、野溝、神谷、高橋(哲)、近藤、吉澤、鈴木(壮)、八木、西川、小高、岩堀、齊藤(智)、上原、金剛、柏倉、西澤、石井>●来週人間ドッグでお世話になります。清水先生よろしくお願ひします。昨日から摂生を始めました。<中野(文)、福岡>●清水先生本日の卓話よろしくお願ひします！中学・高校・バスケット部でも同じだったよしみで、他の方よりしっかり診察してください！<京野>●歴史と伝統のある川越ロータリークラブに本日より入会となりました。どうぞ宜しくお願ひ致します。<戸口>●戸口さん、この度は入会おめでとうございます！！<相原、小高、野溝>●3月1日付で異動となりました。長い間お世話になり、有難うございました。<石崎>●第一生命の上原さんのご厚情により、先月の東京マラソンに出走し、何とか無事完走することが出来ました。とても素敵で感動する大会でしたので、是非皆さんも一度は走られることをオススメします(笑)<島村>●私の誕生日のお祝を頂き有難うございました。家内と一緒にと思ひ事務所に持ち帰ったら、会社の会合に使わせて下さいと言われて、会社の冷蔵庫に収納されてしまいました。会社の仲間と美味しく頂きます！<丸山>●家内の誕生日祝に美しいお花を頂きありがとうございます。<西澤>●本日欠席させていただきます<和田(喜)>●早退1名(敬称略) 合計60,000円

卓話 (小橋会員よりご紹介)

本日は予防医療についてと題してユニクス川越予防医療センター・クリニック院長であります清水 正雄様に登壇いただきます。清水先生は2021年10月にユニクス川越予防医療センター・クリニックを開業し、周辺地域の方々の病気の早期発見、治療、予防に貢献するための健診だけでなく、健康維持・病気予防のための様々な情報提供及び提案を行う新しい形の健診センターを運営しております。同センターでは精度の高い画像診断を行うため、最新の設備を導入してい

るほか、医師2名、技師1名の3名体制で「読映」に力をいれております。本日は皆さんが健康でニコニコと長生きできる秘訣についてお話をいただきます。

○卓話講師：清水 正雄 様

本日は健康維持・増進についての秘訣及び健診センターの活用についてお話をさせていただきます。まず最初にユニクス川越予防医療センター・クリニックのご紹介をさせていただきます。同センターでは「超音波検査」「CT検査」「MRI検査」「内視鏡検査」等、殆どの検査が行える施設となっております。



健康とは病気を患っていない状態ではなく、肉体的、精神的、社会的にも満たされた状態のことと言います。死因を調べると癌が最も多く、心疾患、老衰、脳血管疾患、不慮の事故の順番であります。次に年齢別の死亡者数を調べると歳をとってなくなる方が多いのですが30代で亡くなる方もいるため、若いから健康面での心配はないと思わず自分の身体の状態をしっかり把握しておくことが重要かと思ひます。近年、日本人の平均寿命は着実に伸びておりますが日常に制限のある時間を差引いた健康寿命というのは平均寿命ほどに伸びていないのが現状です。

雑誌等では健康診断を受けても無駄という記事を目にすることがありますが、皆さんが大切にしている「車」だとか「時計」等は定期的メンテナンスを受けていると思ひます。皆さんにとって一番大切な身体の状態を知らないのは勿体無いことだと思ひます。現在の予防医療は病気にならないような運動とか食事等の指導を行う一次予防に留まっておりますが今後は遺伝子等を調べて個人特有の様々なリスクを把握した上できめ細かな指導を行うゼロ次予防を行うことが求められていくと思ひます。しかしながら、現在は一次予防である早期発見・早期治療が重要でありますので安心して健診を受けられる施設の見極め方についてお話をします。一番大事なのは最新の設備を備えているか二番目は「AI画像診断」「動画記録による診断」等の病気を見逃さない診断に取り組んでいるかだと思ひます。最後に健康維持に興味のある方はユニクス川越予防医療センターに・クリニックにお越しいただきたいと思ひます。