



自分を越えた眼を Look Beyond Yourself

Raja

ラジェンドラ・K. サブー
1991-1992年度 R I 会長

青少年活動月間

1991.9.20 (金) 第191回例会

1. 点 鐘
2. ロータリーソング「我等の生業」
3. 「四つのテスト」 唱和
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 各委員会報告
7. 点 鐘

引き続き「親月会」を兼ねて「柳田光寛君」の新入会歓迎会を行います。

第190回例会記録

(1991. 9. 13)

会長の時間 演 田 松太郎

このところ天候が不安定で、次々と台風が発生しております。台風14号では南郷町の漁船2隻が転覆し、尊い5名の人命が奪われています。痛ましい限りであります。

本日は初めに、新入会をしていただきました「柳田光寛君」を紹介いたします。

ヤナギタ ミツヒロ

柳 田 光 寛

昭和35年12月18日生

職業分類 宗教用具販売
住 所 宮崎市芳士1077-1(県営住宅)
結 婚 日 平成3年6月16日 ユキ子夫人
趣 味 カラオケ
座右銘 「常に正面を向いて」

青年実業家、しかも新婚ホヤホヤで張切っておられます柳田光寛君をお迎えすることができまして、佐土原 R C のますますの活性化が期待されます。本当にありがとうございました。

どうぞ末永く、ロータリアン同志としてよろしくお願ひ申し上げます。

ロータリーとは、代表的な実業人及び専門職業人の集りで、奉仕のロータリー哲学を信じ、事業の真正な成功ならびに幸福の基礎として奉仕の理論を考察しようと発起したものであり、その地方における明確な事業又は専門職業より一人とするものである。各自は、その職業及び日常生活の上にこの理論を移し、個人として、またクラブとして、発動的教訓または例証をもってロータリーは勿論、会員外のすべての理論上、実際上ともに、この信奉を奨励するものである。——と言われております。

ところで本月はガン征圧月間でもございます。最近紙上で知見したことを申し上げてみたいと思います。昭和35年(1960年)に設定されたこの運動は、今や国民的行事に密着してきました。しかしながら、このガンについては当分日本人の死因のトップの座にあることは皆さん御承知のとおりです。30歳~60歳までの一番働き盛りの人達のガンによる死亡は、毎年7万人を超えるといわれています。ガンから身を守る方法には、大別し二つあるといわれております。

第一は禁煙・食生活の改善で、ガンの原因を取り除くこと、第二は早期発見・早期治療で、早目にガンの芽を摘むということであり、ガンの検診を毎年受けることが最も肝要かと思えます。英国のドール博士は、ガンの原因の30%が喫煙、35%が食生活に起因すると言ひ、禁煙と食事内容を改善するだけで実に6割以上のガンを予防することが可能であると言っております。次には、やはり健康な生活習慣が大切であるというテーマで、埼玉県ガンセンターでは体内のガン細胞と闘うため必要な免疫力は、日常の食生活や生活習慣に左右されるということと、中地研究員の研究で突きとめられました。

この中で、ガン細胞を殺す最も必要な役割を果たしているリンパ球の一種、ナチュラルキラー細胞（以下NKと称する）の活性度が高いか、低いかによって、ガンになるかならないか判別したとされています。

NKを高めるものとして、

①緑色野菜②大豆・肉・乳製品③1日3時間の労働④適量の飲酒、NKを低くするものとして、

①喫煙②不規則な食事③不規則な睡眠④肥満又は、やせ過ぎ、などもいけないとされています。

中地研究員は、「NKを高める生活習慣は、米国で採用されている成人病予防7ヶ条とほぼ一致している。発ガンとの因果関係の証明は今後の課題だが、免疫力を高めるような生活習慣を身につけて欲しい」と言っておられます。

次いで、ガン予防12ヶ条を申し述べます。

①バランスのとれた栄養②変化のある食生活③お酒は適量④タバコは少量⑤脂肪はひかえめに⑥ビタミンと繊維質を摂る⑦塩辛いもの・熱いものは避ける⑧揚げ物は避ける⑨カビに注意する⑩日光に当り過ぎないこと⑪適度の運動をする⑫清潔な身体

次はロータリー財団75秒第5話に移ります。テーマは「国際親善という条件を真剣に受けと

める」です。

ロータリー財団国際親善奨学生に選ばれたからといって、その学生がいつかその力を発揮して国際外交に活躍するとは限りません。しかし、1947年以来学生親善使節は、各国大使の地位につき、ロータリーの誇りとなり続けてきました。最近の顕著な例の一つは、エドワードWグネフム・Jr氏で、昨年ジョージ・ブッシュ大統領から駐クウェート米国大使に任命されました。学友が大使になった例を挙げますと、デンマーク国連大使のオットー・ボーチ氏、駐サウジアラビア英国大使のサー・ジェムズ・クレイグ氏、駐オランダ米国大使のウィアム・ディーエス氏、駐アイスランド英国大使のウィリアム・マックラン氏です。外交部門において傑出した人には、現在国連難民高等弁務官で元国連公使の緒方貞子さん、駐フランス独領事のクリストフ・ホイスタグ氏、フランスとイスラエルに駐在したドミニカ共和国の文化担当官のラファエル・デル・ニッピング氏です。最高の地位についた学友は、故カルロス・アルバートダモタ・ピント氏で、1978年にポルトガル首相にられました。「追加措置：1993～94年度奨学金申請書は9月に地区奨学金小委員会に郵送します。追加分は日本支局から入手できます。」

幹事報告

鈴木正敏

1. 例会変更の通知は来ていません。
2. ロータリーの友から、ロータリー・ダイアリー1部 1,000円（消費税30円）、来年度のカレンダー1部 500円（消費税15円）で幹事の案内が来ています。希望者は幹事まで。

出席報告

副委員長 岩切正司

会 員 数	19名
欠 席 者 数	3名
H C 出席者数	16名
出 席 率	84.21%
欠 席 者	猿渡・井下・郡司

ビ ジ タ ー

延岡東RC 長渡靖夫君・高鍋RC 大笑事勝俊君
西都RC 宇治野稔君

(前回の残り分とも以下次回へ)