

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

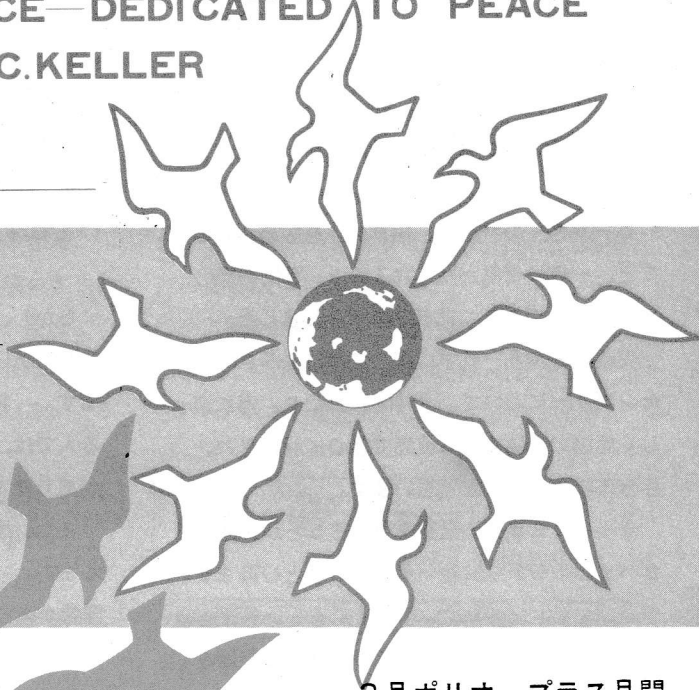
## ROTARIANS

UNITED IN SERVICE—DEDICATED TO PEACE

CHARLES C.KELLER

ロータリアン

奉仕に結束  
平和に献身



3月ポリオ・プラス月間



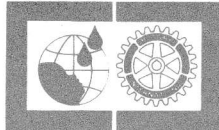
1988・3・18.(金) 第21回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ローターソング (奉仕の理想)
3. 食 事
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 各委員会報告
7. 点 鐘

● 次回卓語予定者

PolioPlus



## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)

例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015

事務所 〒880-03 佐土原町大字下田島9883番地1

会 長	山 脇	忍
副 会 長	江 藤	康 雄
幹 事	岩 切	正 司
会 計	佐 野	保 雄
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第20回例会記録(昭63・3・11)

### 会長挨拶 山脇 忍

皆さん こんにちは、本日は第20回例会であります。

ガバナーの公式訪問も、皆さんのご協力により無事終了しましたことを感謝申し上げます。

週報・定款・細則並びにハッピーボックスについて特に賞賛されましたことを申し伝えます。

ロータリーの特典は、知り合いを広められること、一般の信用が得られること、奉仕の機会が得られること、の三点をあげられました。

実践ロータリー哲学に関しては、クラブアッセンブリーにおいて、長時間にわたり、実に楽しく簡潔で含蓄のある言葉で熱心に解説され、存分に学ばれたことと思います。

今後一層クラブの発展を進めることが、池田ガバナーのご誠意に報いる最良の途と心得ます。

本日は、最近話題になっている肥満の問題を取り上げたいと思います。

まず「肥満の定義」であります。肥満とは過剰の熱量が貯蔵脂肪として蓄積された結果、異常に体重が増加した場合を肥満と呼んでいます。肥満は単なる過体重であるばかりでなく、種々の合併症の発生や悪化の因子となり、特に糖尿病、高血圧動脈硬化症などの成人病と関係が深いため、予防医学的面で重要な意味を持っています。

次に「肥満の判定」であります。

平均体重は食糧事情などで変化し、年令別にも変わっていきますので、最良の標準体重とはいえません。

米国では、理想体重は平均体重よりも5 kg程度低いとされており、日本と欧米の平均体重も、10%~20%の差があります。

ブローカーの指数(身長cm - 100 = 体重kg)がしばしば用いられているが、身長の高い人には大き過ぎ、低い人には小さ過ぎるので一般的ではないようです。

昨年度厚生省が発表した年令別・性別・身長別の標準体重表は、体重に幅があり、その中に入っているならばよろしいということになっています。この表は参考にする価値があります。

しかし、体重による肥満の診断には問題があり、脂肪以外の成分、例えば、筋肉でも増加します。特に短時間で力が入るような運動をする人では、筋肉の発達のため過体重になることがあります。これは肥満ではありません。

また、浮腫などで水分貯留があると体重が増えます。体重の5%~10%の水分貯留では、浮腫が肉眼的に明らかでないことがあります。

個人の体重の日差は、十分注意して条件を整えても、1 kg程度はみられます。

飲食しなければ、1日の体重減少は2 kg以上に達します。

このように、体重測定は簡単であります。問題もあるので、肥満の正しい診断には、体組織の測定により脂肪量を求める必要があります。

皮下脂肪厚を測り脂肪量を推定する方法が最も用いられています。通常は、上膊面中央と肩甲下部で測定しています。

次に「肥満の健康上の意義」であります。

- 1) 生命予後: 一般の栄養状態が悪く感染症が主な死因であったときは、栄養状態の良い者の方が抵抗力が強く、栄養状態が改善され感染症による死亡が減少して成人病が

増えてくると、肥満の方が生命予後が悪くなってきます。

- 2) 合併症 : 肥満者と正常者の死因別死亡率では、肥満の方が、糖尿病・心疾患・腎炎・脳卒中などの成人病の死亡率が高いことが注目されています。特に糖尿病は、肥満との関係が強くなっています。
- この他、肝機能低下・脂肪肝・胆石症・胆のう炎などをしばしばおこし易い傾向にあります。

最後に「肥満の成因」であります。

肥満の原因は過食ですが、過食は必ずしも多食ではありません。

要するに、消費する以上のカロリー摂取によって肥満がおこります。

従って、多食の場合もあるが、運動不足や、代謝異常のためカロリー消費が低下した場合もあります。

しかし、現在のところ人の肥満は、大部分が種々の原因による広い意味での過食(熱量の正出納)と肥満による二次的代謝異常によるもので、その原因としては、食欲中枢の異常や、精神的、環境的な影響が強いと考えられています。

#### 1.) 精神的影響による多食

精神的緊張に対する反応、耐えがたい状況に対する代償行為、食物の嗜癖としての過食、情緒異常者にみられる夜食症などがあります。

#### 2) 食習慣による多食

成長期に親が多食を強要したり、妊娠、授乳期に、胎児の発育や育児のために多食が習慣化したり、間食が習慣化したものが多くみられます。

#### 3) 熱量素比率

高脂肪食をとる欧米の方が、高糖質食のわが国よりも肥満の程度、頻度ともに高いが、これは脂肪食の方が容量に比して

高カロリーをとり易いためと考えられています。

高脂肪食(40%~45%)では、1日に最大限6,000calが可能であり、わが国のような15%~20%では、せいぜい4,000calが限度であります。しかし、高糖質食は総カロリーは多くなりやすいが、脂肪よりも体脂肪に合成され易いので、同カロリーでは肥満し易いので注意しなければなりません。

#### 4) 運動量の減少

運動の練習の中止、通勤の中止、作業の機械化などがあっても、食習慣が維持される場合などである。

また、手術後や病後には、一般に運動量が減少し、多食になり易く、また、成人後の肥満者はその体重のため運動量が減少し易く、悪循環をおこす傾向があります。

以上ですが、健康を維持するうえで、肥満を避ける努力が必要のように思われます。



### 幹事報告

岩切正司

- ライラ宮崎ブロック協議会開催の案内  
○日時 昭和63年3月24日14時  
○場所 ホテル神田橋  
○内容 青少年指導者養成研修会の件
- 宮崎県各分区代理から、去る2月14日のI.G.F.についての礼状がきました。
- TOKYO WEEKLY NO. 33が送ってきました。
- ロータリーの友3月号を本日配布しました。

## 社会奉仕委員会より 委員長 金丸三男

前回は申し上げました植樹奉仕作業は、3月27日(日)午前10時から、佐土原町中央公民館前庭で実施する予定であります。

詳細は、理事会の決定をみてからご連絡いたしますので、よろしくお願いいたします。

### 幹事より

岩切正司

このたびの兄の急逝によりまして、大阪の方の寺院も私が見なければならなくなりましたので、幹事を退任せざるを得ず、会長に後任の選任をお願いしているところでございます。

会員としては在籍させていただきますので、佐土原RCの発展のため、皆さんと共に頑張っていきたいと思っております。

今度の経験から、お客と経営者の間に信頼感があれば、たとえ突発的な事態が発生しても、事業はつぶれないと確信した次第です。

また、お客さんを日頃から大事にすること、会社の方針なり内容をよく広報して理解を深めておくことが大切だと改めて考えさせられました。

### 理事会報告

3月11日の例会終了後、緊急に理事会を開いて、次のことを決定しました。

#### 1. ポリオ・プラス委員会設置について

委員長 宮元修一(国際奉仕委員長)

会計 佐野 保(クラブ会計)

#### 2. 社会奉仕委員会の植樹奉仕作業について

○3月27日 10:00~11:00

○町中央公民館前に、作業のできる服装で午前10までに集合すること。

○植樹は桜の苗木5本(園師造園に依頼)。

○町長・報道関係にも事前連絡する。

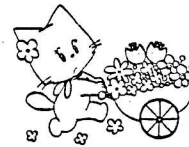
○記録写真の準備をしておく。

#### 3. 岩切幹事の辞任と後任幹事について、

岩切幹事の辞任は、やむを得ない事情によるものと認められる。

後任幹事に、会長から斉藤数馬会員の推薦があり、出席者全員賛成した。

以上のことについては、第21回例会の席上全会員に報告があります。



昭和63年3月4日

公式訪問アドレス(要旨)

第273地区ガバナー

池田卓郎

#### 〔山協会長より、池田ガバナー紹介〕

医学博士

医療法人三和会(池田外科病院・京町温泉病院)

理事長

小林市教育委員

小林市体育協会会長

昭和39年に小林ロータリークラブ入会

会長、分区代理、特別代表、米山功労者

ポール・ハリス・フェロー

趣味 ゴルフ(シングルの実力者)

酒は多少? 興が至ると「青葉城恋歌」などを

唄われるロマンチストでもあられます。

はじめに、R・I会長から、国際ロータリー加盟認証状が送られてきたので、本日仮伝達をしたい。(山協会長仮受領)

第273地区の公式訪問は、殆ど昨年中に終り、佐土原RCは54番目の公式訪問である。

皆さんと一緒に、ロータリーについて勉強す

るのが公式訪問の目的のひとつでもあるので、くつろいだ気持で日頃疑問に思っていることなどを出していただきたい。

今から83年前(1905年)、シカゴ市で、弁護士ポール・ハリスが、友人である石炭商のシルベスター・シール、鉱山技師のガスターバースE. ローア、仕立業のハイラム・ショーレーと第1回の会合を開いたのが、ロータリーの誕生である。創立時の「友愛と親睦」を目的としたクラブから、「奉仕と親睦」を基本理念とするクラブへと脱皮していった。現在では、世界の161ヶ国でクラブが結成され、総数は23,273クラブ、会員数は1,044,530人に達している。日本では、大正9年に東京クラブが創立され、現在のクラブ数1,786、会員数104,001人である。第273地区は、54クラブ、会員数2,746人になっている。

ロータリアンとして最も大切なことは、ロータリー綱領の実践にある。綱領の4項目を十分理解し、日常生活において実践するように努力しなければならない。また、奉仕こそが皆さんの事業の基礎でなければならないと思う。

私は、ロータリーの奉仕の理想とは、「恕」であると考えている。すなわち、他人の身になって物事を考える思いやりの心である。

入りては学び、出でては奉仕に邁進せよ。

自己向上のための不断の学習が肝要である。

ロータリアンの第1の権利であり義務であるのは、例会に出席することである。

会員との親睦を深め、ロータリーを知り、奉仕の機会を得るのは、例会に出席することによってである。継続は力である。

「世界平和の推進」については歴代のRI会長も提唱してきているが、現実の問題として、ロータリークラブが結成されていない共産圏の国々とも、ロータリー財団活動による奨学生の交換などはできないものかと考える。

私が第273地区ガバナーに就任して、課題として提起したのは次の4項目である。

1. ポリオ・プラスキャンペーンの推進
2. 進み行く高齢化社会へどう対応していくか。
3. 次代を担う青少年の育成
4. 地域に根ざすロータリーであってほしい。

特に、第273地区年次大会では、テーマを「地域に善意の火を！」と掲げ、地域の人々と思いやりの心を分かち、地域社会のロータリーに対する理解を深めることを目指した。

重ねて、次のことを強調したい。

- すべてのロータリアンは、ひたむきに、奉仕に結束し、平和に献身せよ。
- 企業経営のあり方に社会的有益性を認識せよ。
- 日常の生活を奉仕の理想に合わせよ。
- われわれの心を差別なき友愛心たらしめよ。

(文責編集者)

## ロータリアンになつて

雑誌委員長 浜田松太郎

昭和62年8月のある日突然江藤さんと池田さんが小生宅にお見えになり、ロータリーの加入について種々微に入り細に入り勧誘の説明を受け、ロータリーの友も頂きましたが、恥ずかしながらロータリーがどんな組織なのか理解しませんでした。そこで早速百科事典をひもときましたところ、1905年アメリカシカゴ市において、ポール・P・ハリスという人が初めて同志3人と語り、奉仕の精神の養成を目標にロータリークラブを創設された事等が記載してありました。家内操とロータリーのことについて種々話をしました処、操は大変同調してくれまして、「お父さんこのクラブは大変よいようにあるので是非加入させてもらいなさい」と操の方から勧められました。然し小生は正直言って仕事の関係でお得意さん等のことを考えると、マイナス面のみが多分にあり、目先のことだけがちらつき、内心お断りしようと思っておりました。でも、操がすごく乗気でしたので、

小生も自然とその気になりました。(実を言う  
とわか家は操が反対だったら絶対何でも駄目で  
す)だからその点小生としては今度の対応に対  
してはかえって幸せだったと今も感謝の気持ち  
一杯です。ロータリーに加入することが決まり、  
初めの頃は何が何だか解らないまま過ぎてき  
ましたが、だんだんその内には奉仕の精神も解  
るようになるでしょう。

10月16日創立総会は台風の通過で暴風雨  
の最中に行われましたが、「雨降って地固まる  
のたとえの通り堅実な運びとなり、昭和63年  
1月8日にR・I本部の公式承認を経て、去る  
3月4日にはガバナーの公式訪問を無事に終り、  
この間のスタッフの皆さんのご苦勞は、日夜身  
に余るものがあつたと察します。

佐土原RCが今日を迎えることができたのは、  
一重に宮崎北スポンサークラブの特別代表であ  
る園山先生を始め多くの方々のご指導、ご協力  
の賜物と厚く御礼申し上げます。

「情は人のためならず」人の身になって物事  
を考え奉仕の精神を貫き通すことができたら、  
今後の人生はすばらしいものになると信じ、毎  
週の例会には必ず出席し、一日一日を大切に、  
ケラー会長提唱の、「奉仕に結束」「平和に献

## 出席報告

第20回例会 3月11日(金)

会 員 数	20名
ホーム欠席者数	7名
ホーム出席者数	13名
ホーム出席率	65.00%
メイクアップ者数	1名
修正出席者数	14名
修正出席率	70.00%

欠席者名 池田・武田・佐野

立山・宮本・郡司

メイクアップ状況 西都 江藤

(前回修正出席率 95.24%メイクアップ者1名 西都 坂本)

身」を合言葉に、理想に向って純な気持ちで邁進  
しなければならぬと思いますと共に、いつも  
ロータリー歴先輩格の方々が卓話の最後に出て  
くる言葉として、「ロータリアンになっていて  
本当に良かった。」というお言葉を拝聴するた  
びに、小生も会長山脇先生の卓話をよく理解し、  
健康に留意しなから、体力の続く限り奉仕の精  
神の体得に励み、立派なロータリアンとして廻  
世したいものとお願いいたしております。

最後になりまして大変申し訳けないと思いま  
すが、小生のロータリークラブへの勧誘の御骨  
折りを頂きました、江藤康雄 副会長並びにクラ  
ブ奉仕委員会の池田仁志委員長のご両名に対し、  
紙上を通じまして厚く御礼申し上げます。

つきましては、最近我流の拙歌を二、三首つ  
くりましたので、一読の上映笑に付して下さい。

① 点鐘に始まり、 終る例会の

奉仕の心われも磨かん

② なれそめは、職場同志が多かりき

おとめの姿、しばしとどめん

③ ロータリーは出席率にありという

達成しよう、よい成績を!!

## ビジター(敬称略)

宮崎北 園山謙二 特別代表

会員のご寄稿をお待ちしています。