



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

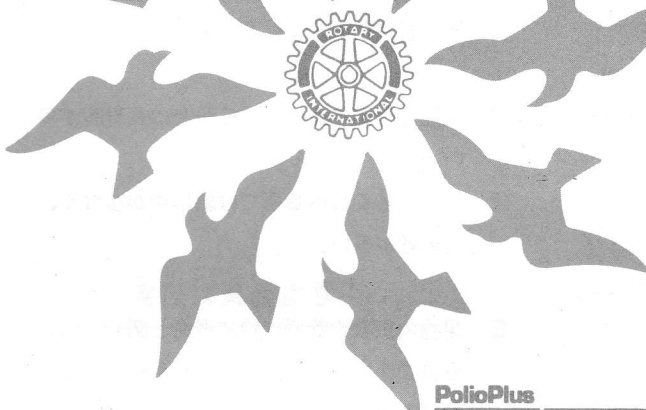
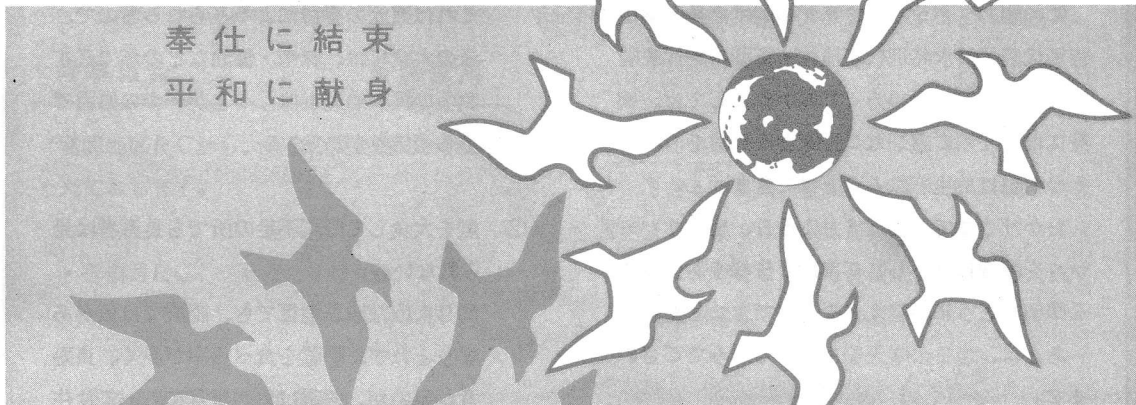
ROTARIANS

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



● 次回卓語予定者

RI加盟認証状伝達式挙の月

1988. 6. 24 (金) 第34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. 各委員長報告
7. C.N.実行委員会より
8. 点 鐘

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33回例会記録（昭63・6・17）

会長挨拶

山 脇 忍

皆さん 今日。本日は第33回例会であります。

認証状伝達式もいよいよ2日後に迫りました。会員の皆さんには、本年3月以降それぞれの担当部門で、最大限の努力をしていただき、感謝のほかありません。

この間、スポンサークラブの岡本会長・園山特別代表・清水特別代表補佐・斎藤特別代表補佐及び協力委員会の方々におかれましては、親身になってのご懇切なご指導とご助言を賜わり、そのご恩は終生忘れることはできません。

おかげさまで、去る6月15日、総合リハーサルを順調に終了し、ご参加の皆様をお迎えする準備をどうにか整えることができました。

あとは、当日の晴天を祈念するのみでございます。

さて、前回に引き続き、「寿命と栄養」について、長年にわたって長寿と食習慣の関係を日本各地をめぐる調べた近藤氏の調査がありますので、それを申し上げます。

わが国は近年国際的にみて、長寿率が高く、長寿国であります。

しかし、日本人の長寿も全国一律ではなく、地方により、短命者の多いところと長寿者の多いところとあります。

そこで、全国津々浦々の町や村について調査を行い、気候や地理的条件、生活状態（特に、現在老年者たちの若い時代からの食生活、労働、飲料水、迷信など）について比較検討し、結局長寿者の多いか少いか最も大きな因果関係を持っているのは、それぞれの旧来の食習慣であ

ることが明らかになったということでもあります。

その結論を引用しますと次の通りです。

- ① 米の偏食、大食の習慣がある所には長寿者が少ない。
住民が一般に早老であり、ことに脳卒中による若死が多い。
これは東北の農村によくみられるもので、米の大食には、味噌・醤油などの形で必ず食塩の摂取過剰も伴うことが一つの原因である可能性がある。
- ② 魚を大食して野菜不足の所でも長寿者は見られない。
同じような離島地区でも、隠岐では魚があまりとれず、野菜を食べる率が多く、長寿者が多いが、対馬は魚が豊富にあって食生活は豊かであるが、長寿者は少ないという。
- ③ 大豆と野菜をよく食べる所では長寿者が多い。
- ④ 海藻を多く食べる所では脳卒中が少なく、長寿者が多い。
- ⑤ 果物の摂取や飲酒は特に寿命と関係が認められず、また、労働の過重も寿命と明らかな関係はないという。

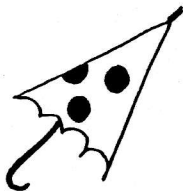
以上の調査は、生涯を通じての栄養や食習慣と寿命の関係を示すものであり、教えられる事柄が多いと思います。

また、過栄養による肥満から、さまざまな退行性疾患（動脈硬化症、変形性関節症、腎萎縮糖尿病、胆石症など）が発病し易く、しかもこれらの病気を促進するといわれています。

格言に、「大食は剣以上の凶器である」というのがあります。

また、1日25本の紙巻タバコを吸って肺癌になるチャンスよりも、肥満からの死のチャンスの方が遥かに多いという人もあります。

長寿を望み、健康な生活を維持したいならば、まず第一に食生活に留意することだと思います。



幹事報告

齊藤数馬

宮崎地区RCから、例会の変更通知が次の通り来ております。

記

- ・宮崎西RC 6月24日(金)
 - { 18:00より
 - { (ホテルフェニックス)
- ・宮崎北RC 6月29日(水)
 - { 18:00より
 - { (ホテルフェニックス)
- ・宮崎中央RC 6月30日(木)
 - { 18:00より
 - { (ホテル神田橋)

C.N. 実行委員会より

総務

委員長 佐野 保

受付配置表は別紙の通りです。
受付の責任者は、佐野・岩切会員とします。
一般来賓のリボンは赤、ロータリー関係来賓のリボンは白です。
祝電は私が取りまとめます。

式典・記念事業

委員長 児玉 武文

交通安全の標識が出来上りました。
6月19日までに設置します。

標語は、「止まって確認、無事故に挑戦」としました。

鏡開きには、戸敷町長も参加してもらうことにしました。

6月18日(土)午後9時から、認証状伝達式要項と記念品の袋詰め作業をお願いしたいと思いますので、全員シーサイドホテルフェニックスにお集りください。

渉外

副委員長 鈴木 正敏

6月18日(土)午後3時から、道路案内板の設置をしますので、ご都合のつく方はシーサイドホテルフェニックス前へお集りください。

江藤委員長より

6月19日は、全員夫人同伴で、午前8時30分までに会場にご集合ください。
本日欠席されている会員には、幹事から確実に連絡してください。



親睦委員会より 委員長 江藤康雄

次の3名の方からハッピーボックスへの多額のご寄付をいただきましたので、心からの感謝をこめてご報告申し上げます。



戦友会の集いで、金沢、能登方面の旅をしてきました。久振りに会う戦友との四方山話は、夜の更けるのも忘れるほどでした。

この歓びと感激のしるしとして、ほんの些少ですがハッピーさせていただきます。

金丸 三男

5月中旬に、家内と熱海、東京に旅行をしてきました。

出で湯のまじくつろいで、生死を共にした戦友と深夜まで話は尽きませんでした。

帰途MOA美術館、上野国立博物館を見学し、東京在住の長女緑が、母の日のプレゼントとして、念願の歌舞伎座に招待してくれました。

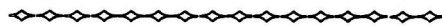
私どもの生涯思い出に残る楽しい旅をすることができましたので、遅くなりましたが……。

濱田 松太郎

このたび、愛用していました車を買替えました。

何でも新しいノリモノはいいなあ／＼と思っている今日この頃です。(少しジョークを入れて?)

江藤 康雄



当クラブの「RI加盟認証状伝達式」は、絶好の天候にも恵まれ、6月19日(日)、盛会裡に無事終了することができました。

出席報告

第33回例会 6月17日(金)

会 員 数	20名
ホーム欠席者数	6名
ホーム出席者数	14名
ホーム出席率	70.00%
メイクアップ者数	1名
修正出席率	75.50%
欠 席 者 数	5名
欠席者名	池田・上田・立山 宮元・武田
メイクアップ状況	西都 坂本

前回出席報告修正

メイクアップ者1名 鹿兒島 鈴木
修正出席率 65.50%

終始ご指導とご支援をいただきました、宮崎北クラブの関係各位に深甚の敬意と謝意を私たちは捧げるものであります。

また、C. N. 実行委員会をはじめ会員の皆さんの長い間のご尽力、本当にご苦労さまでした。

何れ、雑誌委員会で今回の記録がまとめられると思いますが、感激の薄れないうちに、ご夫人ともども、ご感想をまとめておいていただきますと幸いです。

C. N. が終わって一段落しましたので、週報を充実させ、面白くするため、是非とも皆様方のご寄稿をお願いします。

会員外の学識経験者の特別寄稿などもそのうち掲載できるようにしたいものです。

押ボタン式の横断歩道を渡り切った一人の小学生の男子が、止まっている数台の車の方を向いて深々と頭を下げました。自分一人のために止まってくれた車の運転者への素直な感謝の気持ちが伝って、みんなが心を洗われました。

ビジター (敬称略)

宮崎北	園山謙二	特別代表
"	齊藤芳春	特別代表補佐
西 都	高橋十二	
"	河野重利	