



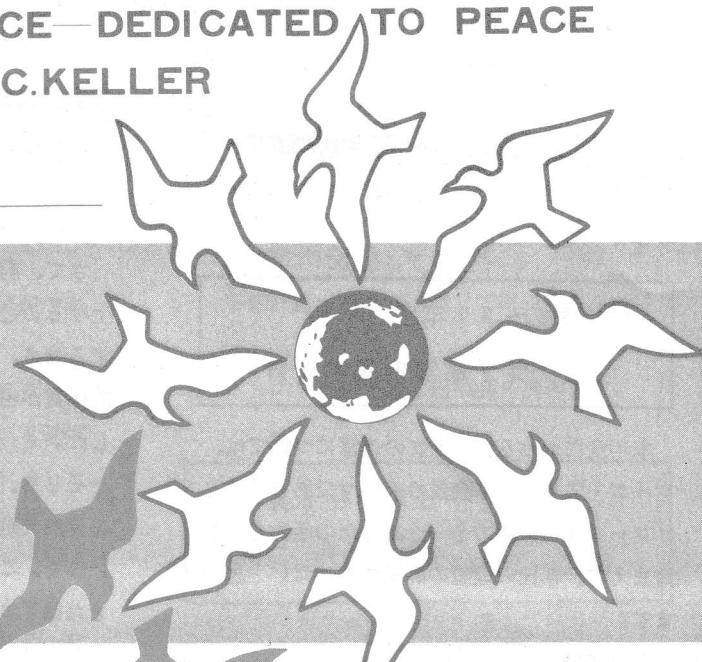
THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

ROTARIANS
UNITED IN SERVICE—DEDICATED TO PEACE
CHARLES C.KELLER

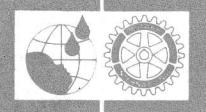
ロータリアン——

奉仕に結束
平和に献身



●次回卓語予定者

PolioPlus



公式訪問準備月間

1988.7.8(金) 第36回例会

本日のプログラム

1. 点鐘
2. ロータリーソング(手に手つないで)
3. 食事
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 各委員長報告
7. セレモニー
(6月・7月誕生日・結婚記念日)
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 〒880-08 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

会報委員長 垂水 敏雄

第35回例会記録（昭63・7・1）

会長挨拶 山脇 忍

皆さん こんにちは。 本日は新年度第1回、
通算では第35回の例会であります。

新年度に入りましたので、クラブ運営の基本
方針を申し上げることにします。

なお、この方針はガバナー公式訪問時のアッ
センブリーでも同様のことを申しますので参考
してください。

1988～89年度

クラブ運営の基本方針

本年度における当クラブの運営については、
ロイス・アビーR I会長のテーマであります。
「ロータリーに活力を - あなたの活力を」を
踏まえて、奉仕の理想の高揚に努めたいと思
います。

それには、

第1に、会員一同がロータリーの定款、細則、
特にロータリーの綱領を熟知し、奉仕の理
想の実践に努力することであります。

第2に、会員にロータリー情報を行き渡らせ
るため、情報集会を年数回開きます。

第3に、地域に根ざした奉仕活動を推進しま
す。

第4に、会員増強及び例会出席率の向上に積
極的に取り組みたいと思います。

第5に、ボリオ・プラス委員会活動を強力に
推進します。

第6に、アビー会長のクラブ会長に対する、
12の要請課題を実現するため努力したい

と思います。

なお、本年度における佐土原RCの運営に関
しましては、前回の例会で申し上げ、今回の週
報に掲載されていますので、それをお読みいた
だきたいと思います。

さて、前回、アルコールと体質について申し
上げることを約束しましたが、アルコールに対
する強さ、つまり血中濃度等に関しては、遺伝
的体質が密接な関係を持っていることを申しま
した。

そして、日本人、東洋人は概してアルコール
を体内で処理する酵素が少く、アルコールを弱
いこと、これを Japanese flash, または Yellow flash ということを
申し上げました。

この内容について詳細に申しますと学術的
なり、私自身理解困難なところがあり、面白さ
を欠きますので、勝手ながら止めるとして、
本日は血圧とアルコールの関係をとりあげること
にします。 ご了承ください。

〔血圧と飲酒〕

習慣的にたくさんの酒を飲み続けていると、
血圧が上昇することをアメリカをはじめ諸外国
の調査で発表しています。

わが国の調査でも、日本酒に換算して1日3
合以上飲む人は、飲まない人に比べ2.7倍～4
倍も高血圧の頻度が高いことが明らかになって
います。

酒飲みは、肴に塩辛いものを好むから血圧が
上がるという考え方がありました。 実際に、
尿検査により塩分の摂取量を調べてみると、

酒を飲む人が特に多いとは限らないようです。

それでは、なぜ習慣的な多量の飲酒で血圧が上がるのでしょうか？

そのメカニズムはまだわかっていないま

たがこれまでの研究で、ホルモンの変化が生じていることは明らかになっています。

多量の飲酒習慣のある人の血中には副腎皮質ホルモンが多いようです。

このホルモンは、ナトリウムをためこむ作用があり、それに伴って体の水分が増え血圧を上げることが推測されています。

節酒しますと、血圧の下降効果は2週間で現れます。

1日の平均飲酒量を、日本酒にして2.5合、節酒グループは0.5合に減らしますと、2週間で、最大血圧が5下がることが認められました。

節酒を止めたら血圧はまた上ってきます。

血圧を上げないためには、日本酒だと2合、ビールなら大瓶2本、ウイスキーのシングルなら4杯まで、アルコールにしてほぼ56ml以下です。それ以上の量を毎日10年以上飲み続けますと血圧が上昇するようです。

しかし、すでに高血圧になっている人は、日本酒にして1合までにとどめ、塩分は1日8g以下、体重は標準に近づけるようにすることです。



幹事報告は本日はありません。

7月セレモニーは次回に延期させていただきます。

社会奉仕委員会より

委員長 金丸 三男

前回ご連絡しました、創立記念桜樹への施肥を、本日金丸・垂水会員で済ませましたのでお知らせしておきます。

次の施肥は晩秋ごろの予定です。

山脇会長より

- 各委員長は、公式訪問報告書の原稿（活動方針・活動計画・予算計画）を7月8日の例会までに提出してください。
- 予算計画は前年度に準じて作成してください。
- 本日の例会終了後、理事会を開きます。

会員5分間スピーチ

岩切 正司

池田パストがバナーが、座右の銘としておられます、「恕の心」について、仏教上から、その意味を述べてみたいと思います。

「恕」とは「ゆるす」ということです。

しかし、人それぞれによって、物事をゆるすには限度が違います。

では、仏教ではどこまでを「ゆるす」ことが「恕」かといいますと、自分の最も親愛する者を殺した者をも許すことである。と教えているのです。

私どもには到底できないと思われますが、仏には、そういう大きな「恕の心」が備っているのです。

また、如来の「如」は、「まこと」です。

仏教は「まこと」を説き、衆生を救済しようとされる仏の教えです。

このような大きな「恕の心」に半歩でも、一步でも近づくよう、お互いに努力しましょう。

理 事 会 報 告

1. 会員の退会について

江藤康雄会員及び宮元修一会員から、一身上の都合により例会等への出席が困難となったので、退会したいとの申し出が書面で会長にありました。

有為な両会員を失うことは、今後の佐土原RC充実、発展のため重大な打撃を受けることになりますが、やむを得ない事情であることを認め、退会願を受理することになりました。

事情が好転次第、復帰されることを切望するものであります。

2. 江藤、宮元両会員の後任者について

○副会長	池田仁志
○親睦委員長	武田勝良
○プログラム委員長	斎藤数馬
○ロータリー財団委員長	岩切正司
○国際奉仕委員長	岩切正司
○ボリオ・プラス委員長	岩切正司
○理事	岩切正司

以上のように決定しました。

3. 会員増強について

公式訪問までに会員増強を実現しなければなりませんが、当面、佐土原高等学校長及び宮崎銀行西佐土原支店長に加入を勧誘することになりました。

4. 宮崎5クラブ会長・幹事会への加入について

先日、当クラブの会長・幹事も招待を受けて同会へ出席させていただきましたが、親しく話合う機会ができて大変有意義であったと思います。

今後是非とも加入したいと考えます。会は各RCが輪番で、奇数月に開催することになっています。



佐土原RC創立から認証状伝達式まで、文字どおり陣頭指揮に全力を注がれました江藤康雄殿と、ご多忙な外科医の立場にありながら当クラブの運営に多大のご尽力をいただきました宮元修一殿に対しまして、会員一同衷心から御礼を申し上げます。ロータリーの友は消えず。

出 席 報 告

ビ ジ タ ー (敬称略)

第35回例会 7月1日(金)

宮崎北 園山謙二 特別代表

会 員 数	18名
ホーム欠席者数	6名
ホーム出席者数	12名
ホーム出席率	66.67%
マークアップ者数	1名
修正出席率	72.22%
欠席者名	上田・立山・郡司 武田・斎藤
マークアップ状況	宮崎北 濱田