



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

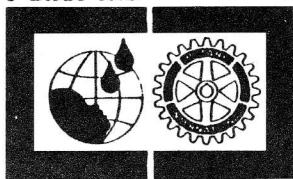
PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに
活力を--
あなたの
活力を



会員増強月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1988・7・22・(金) 第38回例会

本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリーソング (我等の生業)
3. 食 事
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 各委員長報告
7. 会員卓話
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 佐土原町大字上田島1883番地
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	斉 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

第37回例会記録（昭63・7・15）

会長挨拶 山 脇 忍

皆さん こんにちは。本日は第37回例会であります。

ロータリーは、ひとくちに言えば世界最初の奉仕クラブ組織です。

ロータリーの定義は、「人道的な奉仕を行い、あらゆる職業において高度の道徳的水準を守ることを奨励し、かつ世界における親善と平和の確立に寄与することを目指した、実業人および専門職業人が世界的に結び合った団体である」となっています。

ごく初期のころのロータリアンの会合は、知り合いを広め、親睦を深めるという名目で開かれていましたが、組織が拡大するにつれてロータリーの目的は、「超我的奉仕」に発展していきます。

ロータリーの組織は、1915年に創始されたキワニス・インターナショナル、1917年に創始されたライオンズ・インターナショナル、1919年に創始されたオプティミスト・インターナショナル、などの先駆けとなっています。

ひとことでロータリーの歴史を考えてみると、最初の奉仕クラブがシカゴで経済恐慌の中で、孤独感に悩まされた善意の青年ポール・ハリスのアイデアから生まれ、その後1年近くにわたって世界中の善意の人々の道徳的な力となり、奉仕の牽引力となって発展しています。

発展途上国と先進国、年代による思考の差異、それに婦人の社会活動の変化等によって、ロータリーの活動（奉仕）の形も大きく変化しつつあるのも事実であります。

ロータリーを創立して40年を経て、いまや国際ロータリーとして全世界に不動の環ができています。

しかし、1947年ポール・ハリスが亡くなる直前に、「ロータリーの開拓時代は始まったばかりであると考えたい。これまでと同じくらいいなければならないことが沢山ある。ロータリーは絶えず開拓者でなければならない。さもないと進歩にとり残されることになる。」と語っていますが、40年経った今日も、改めて思い起こす言葉であると思います。

私達ロータリアンは、「ロータリーの綱領」が支柱にあります。

「ロータリーの綱領」は1935年メキシコシティ国際大会で採用され、1951年米国のアトランティック・シティの国際大会で簡潔に洗練されましたが、この基本は変わることなくロータリアンの信条として誇りをもって心のよりどころとして続いているわけであります。

皆さん、今一度この「ロータリーの綱領」を熟読していただきたいと思います。

さて、話は変わりますが、昨今激辛料理ブームの中で、ピリッ辛い食物を口にする機会が増えてきていますが、この辛味には、塩分のとり過ぎを抑え体内脂肪を燃やして、成人病を予防する効果があることがわかってきました。

即ち、辛味成分であるカプサイシンは食欲を促し、塩分のとり過ぎを抑え、体に異常な脂肪が蓄積することを防ぐ作用が明らかになっています。

トウガラシやコショウ、ショウガなどピリッと辛味が舌や胃を刺激して食欲を促すことは、夏場の食欲が落ちたときなどに誰でも経験する

ことです。

暑い地方に暮らす人の食事が辛いのは、そんな気候のもとでおいしく食べるための生活の知恵ともいえます。

さらに、同じ辛味成分が、塩分のとり過ぎや肥満を防ぐ効果があることも最近わかってきました。

つまり、同じ食品を食べても、量が同じなら辛味を添加したほうが脂肪の蓄積を抑え、体重の増加を防げることが明らかになっています。

これは、カプサイシンが血流にとけて中枢神経を刺激し、交感神経を通して副腎皮質に届き、アドレナリンやノルアドレナリンを分泌、その結果、脂肪が脂肪組織から離れて燃焼します。

カプサイシンは、運動をしたときと同様に、エネルギー代謝を促進する働きがあります。

辛いカレーを食べると全身から汗が噴き出すのも同様の理由からです。

カプサイシンは体内の脂肪を燃やすことにより、肥満の防止だけでなく、体を暖める効果もあります。

冬の寒い韓国のキムチをはじめ、世界の寒冷地では辛味をうまく使っています。

トウガラシの原産地であるメキシコのインディオの食生活をみますと、昼と夜の温度差が実に20℃ 近い標高4千メートルの高地で、彼らは低栄養にもかかわらず、裸の上に毛布一枚をまとって眠ります。

これは、ふんだんに食べているトウガラシのおかげであろうと考えられます。

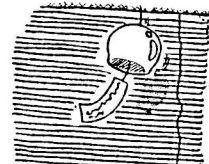
木枯しの街へ出る前にトウガラシをたっぷり入れた食品を食べていると、それほど寒さを感じなくなります。

登山の際に持参すると、寒さを防ぎ凍傷にならないということです。

現在、胃潰瘍などの疾患のない人は、この暑い夏をのりきるために一つ試してみたらいかがでしょう。

幹事報告 齊藤数馬

1. ロータリーの友第7号を配布しました。
2. 第2回日本ロータリー親睦ゴルフ大会の案内が来ています。
3. 西都RCから事務所開設の通知が届いています。(ハイツ桜町205号)
4. 例会の変更通知が次のようになりました。
 - ・延岡東RC 7月25日(月)は
17:30より平安閣
 - ・日向中央RC 7月26日(火)は
12:30より、はまぐり荘
5. 認証状伝達式のVTRテープをご希望の方には、10名以上の場合5,000円、10名未満のときは7,000円で幹旋します。



山協会長より

1. 次回から、例会後半の30分を会員卓話の時間にしたいと考えますので、輪番でよろしくをお願いします。
2. 7月22日、19:00からクラブアッセンブリーを開きますので全員出席してください。
3. 金丸三男会員が都城市に勤務されることになりましたので、やむなく退会願を出されました。7月31日付で受理したいと考えます。今後のご発展とご健勝を心から祈念申し上げます。

第2回目の創立期

佐土原RCも遂に16名のチャーター・メンバーに減少してしまいました。

退会された会員の方々には、それぞれやむを得ない事情があったことは理解できますが、何とか頑張っていただけなかったものかとも思います。

スポンサークラブの多大のご尽力で、無事にチャーター・ナイトも終了することができました。

これから一人立ちしようという矢先きに、退会者が続出したことは、宮崎北RCの岡本前会長・園山特別代表・清水、斉藤両特別代表補佐をはじめ山協会長の長い間のご努力に対して申し訳けないことです。

いま、佐土原RCは第2回目の創立期を迎えたという新たな気持ちに立って、残った全会員がチャーター・メンバーの誇りをもって一致団結し、佐土原RCの再建に最大の努力を尽くさなければならぬと強く考える次第です。

それには、全員が必ず例会には出席するという鉄則を守ることが先決です。

佐土原RCの場合は、特別な理由がない限り他クラブへのメイクアップは避け、先ず自分たちの例会に100%出席することを実行すべきだと思います。

次に、例会で全会員の意志の疎通ができる場を設定し、佐土原RC充実について十分意見を出し合うようにすることが大切だと考えます。

繰り返しますが、もう一度創立期に還って、今からが佐土原RCの発足であるという認識で頑張っていきましょう。

自らを確立してこそ、クラブ活動も、会員増強も取り組むことができると思います。

会員のご寄稿をお待ちしています。

出席報告

第37回例会 7月15日(金)

会 員 数	17名
ホーム欠席者数	5名
ホーム出席者数	12名
ホーム出席率	70.59%
メイクアップ者数	0名

欠席者名 池田・神宮寺・上田
立山・金丸

ビジター紹介(敬称略)

宮崎北 園山謙二 特別代表
西 都 安藤秋男