

郡司様



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

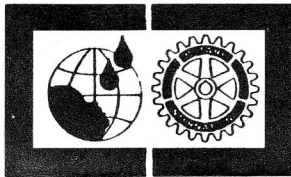
## PUT LIFE INTO ROTARY-YOURLIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



10月会員増強月間  
職業奉仕月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1988.10.21.(金) 第50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. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 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 雄
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第49回例会記録(昭和63・10・14)

### 会長挨拶 山 脇 忍

皆さん こんにちは。 本日は第49回例会であります。

ご承知の通り今月は職業奉仕月間です。

クラブにおいて職業奉仕月間を遵守する方法を見出すことが大事であります。

例えば、サービス業に従事する従業員に対し、毎年ロータリー主催の親切競争を実施したり、商店街に清掃デーを設けたりすることが、地域社会に対するロータリーのイメージアップに貢献するものと考えられます。

クラブにおいて、このような継続的プロジェクトがあり、かつ、クラブ会員が継続を選ぶならば、斬新なプログラムを考案し、職業奉仕における委員長の足跡を加えてくださるならばありがたいと思います。

また、職業奉仕月間は、クラブおよび地域社会において、「四つのテスト」に注意を喚起する理想的なときです。

まず、「四つのテスト」を記憶し、理解し、それを職場に広めていただきたいと思います。

最近朝食をとらない人が多くなっています。

しかし、朝食は1日の活動を始めるためのエネルギー源であり、生体のリズムを保つためにも欠すことはできません。

朝食を抜けば、体力が消耗して疲れやすくなるばかりでなく、仕事の能率も低下し、健康な生活が破綻することにもなりかねません。

若い人達ばかりでなく、働き盛りの人達にも朝食抜き傾向がみられます。

そこで、全く朝食をとらない人と病気との関係を見ると、20代は肝機能低下(グリコーゲ

ンの補給不足)、胃潰瘍(女性は鉄欠乏性貧血)30代は痛風、40代は高血圧、高脂血症、高尿酸血症、肝機能低下など、50代は高脂血症糖尿病、70代は心臓病など、いろいろな病気を持っていることが明らかになりました。

朝食を不規則にとっている人のなかにも、全くとらない人と同じく、糖尿病や痛風のような病気が数多くみられています。

食生活に安定を欠く人や無関心な人などに、全身病が多いことが明らかにされています。

それでは、朝食を抜くと体の生理機能にどんな変化が生じるか項目別に挙げてみます。

#### 1. 疲れやすくなる。

朝食抜きだと空腹時間が長く、エネルギー源の補給もないので、蓄積疲労となり体力は消耗し、体調は乱れる。

#### 2. 交感神経の緊張が続く。

自律神経の調節作用が乱れて交感神経の緊張が続くため、イライラしやすくなり、消化器潰瘍を生ずる可能性がある。

#### 3. 肝臓に無理が生ずる。

活動のエネルギー源である糖分が補給されないので、肝臓に蓄えられていた糖分が血液中に放出される。

そこへ空腹を満たすために昼食をたくさんとると、血糖が急に上がり、糖尿病の下地をつくりやすくなる。

#### 4. 皮下脂肪が増える。

空腹のあと急にたくさん食べると、血液中の遊離脂肪酸が増えるため、朝食を抜いた

方が逆に肥満傾向が生じる。

若い人でも腹部への脂肪沈着が著しくなる。

朝食抜きで1日2食の大食は、お相撲さんの異常肥満で証明されています。

また、コレステロールが上がって、狭心症動脈硬化などになりやすく、胆汁が使われないため、胆石の誘因になりやすい。

以上のことから、朝食は必ずとり、1日の食事回数を4～5回ぐらいに増やして、1食ごとの摂取量を少なくする方が良く、朝食を抜いて疲れて太るのだけは避けたいものです。



### 幹事報告

齊藤数馬

1. RC例会変更通知が次のように来ています。  
○宮崎中央RC 10月20日 13:00～  
会場 宮崎沖電気(株)

### 親睦委員会より 委員長 池田仁志

先週行う予定でした10月セレモニーを、本日実施します。

今月が結婚記念日である下記の方に、会長から(今回は代理副会長)、記念品を贈呈します。

✪ 結婚記念日おめでとう。いついつまでもお睦まじく、お幸せに!

山 脇 忍 会 員



### ハッピー・ボックスより

- ◎ 山脇 忍会員と郡司武俊会員から多額のハッピーをいただきました。

ご報告とともに、厚く御礼申し上げます。

### ※ 10月のハッピー・ボイス

29年目の結婚記念日をお祝いいただき、感謝申し上げます。

今後はさらに、夫婦ともに健やかに老いることに努めたいと思います。

山脇 忍

10月3日に、長女〔佳菜〕が生まれました。二男の方が私にはよかったです。仕方ありません。

郡司武俊

### 会計より

佐野 保

当クラブの会費の自動口座振込みについてはかねてからご要望がありましたが、前回の理事会で、次のように実施することに合意を得ましたので、よろしくお願い申し上げます。

### 記

1. 宮崎銀行佐土原支店及び西佐土原支店を取扱店にします。
2. 会員の現在預金口座がある上記の支店のいずれかに、本日お配りしました「自動振込サービス依頼書」を提出することによって、毎月10日(当日が銀行の休業日のときは翌日)に、各会員の指定された預金口座から、10,000円の会費が自動的に当クラブの預金口座に振込まれます。
3. この振込方法の開始月は、昭和63年11月とします。
4. 次の例会までに「自動振込サービス依頼書」の必要箇所にご記入、ご押印(届出印)のうえ、会計へ提出してください。



## フォーラム

### 会員増強推進について

山協会長より

会員増強については、いろいろとご配慮いただいておりますが、未だ実績があがっていません。

そこで、皆さんの推薦された会員候補者の中から、次の方を第1次的に選出してみました。

ご検討いただき、その他にも適当な方がおられましたら、本日推薦してください。

1. 社会福祉法人特別養護老人ホーム「松晃園」  
園長 木宮 武氏
2. 杉田測量設計コンサルタント（株）  
社長 杉田龍三氏
3. （有）佐土原みやこタクシー  
専務 吉野 剛氏
4. 佐土原町農業協同組合  
理事長 福田作弥氏

那珂・佐土原地区からは、次の方を推薦しました。

- 朝日新聞西佐土原販売所  
所長 齊尾公章氏
- 大光寺住職  
正岡文郁氏

### 今後の勧誘の進め方

1. ロータリークラブを理解してもらうため、わかり易い「ロータリークラブへの案内」（村田善明氏作成のものを参考にして）とか、ロータリー情報を届ける。
2. 会員候補者と親しい会員を中心にした勧誘チームを編成し、相手と納得いくまで十分話し合う。  
例会出席の可能性、協調性等、会員としての基本的な要素については、その間に十分推察することが大切である。
3. 相手が会員として適格者であり、入会の意志を表明したときは、会長及び会員増強委員長に報告をする。

## 出席報告

第49回例会 10月14日（金）

会員数	16名
ホーム欠席者数	4名
ホーム出席者数	12名
ホーム出席率	75.00%
メイクアップ者数	0名

欠席者名 坂本・上田・日高・立山

## ビジター（敬称略）

高鍋	大森種光
西都	浜砂源弘
〃	安藤秋男