

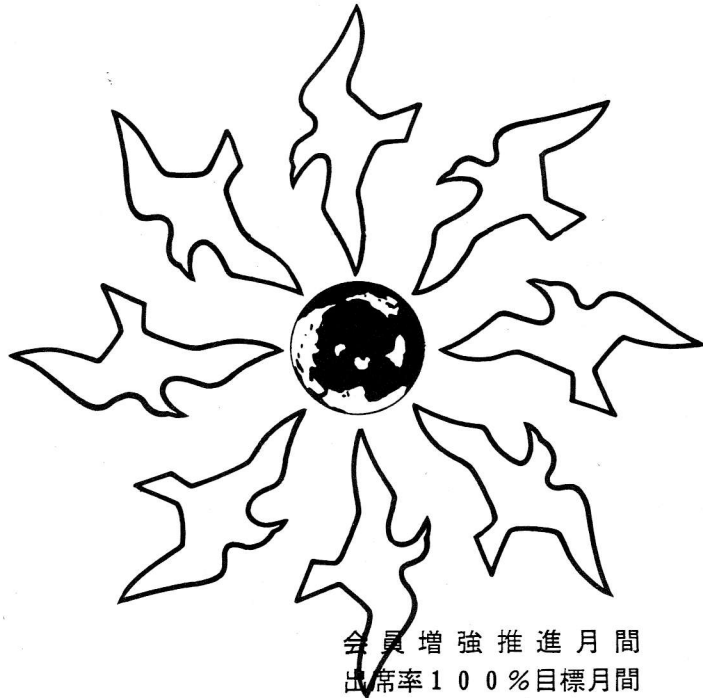


THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

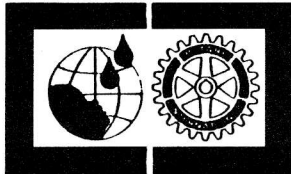
PUT LIFE INTO ROTARY-YOUR LIFE

ロータリーに
活力を--
あなたの
活力を



会員増強推進月間
出席率100%目標月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1989.5.12.(金) 第77回例会

本日のプログラム

1. 点 鐘
2. 国歌斉唱
3. ロータリー・ソング (我等の生業)
4. 「四つのテスト」唱和
5. 食 事
6. 会長の時間
7. 幹事報告
8. 各委員会報告
9. 会員卓話 (諸喜田会員)
10. 5月セレモニー (誕生日・結婚記念日祝)
11. 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	齊 藤	数 馬
会 計	佐 野	保 保
会報委員長	垂 水	敏 雄

第76回例会記録(平成1・4・28)

会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 今日は。 本日は第76回例会であります。

本日も西都ロータリー・クラブから5名のビジターの方にご臨席を賜わりまして、深く感謝申し上げます。

日常生活で、疲れやすい、肩が凝る、関節が痛い、かぜをひき易いということになりますと、先ずビタミン不足を指摘されます。

すると、直ちに医者からビタミン剤を貰ったり、薬局でビタミン剤を買って飲む、そのような人が非常に増えています。

しかしビタミン剤は食物からいくらでも摂取することができるのです。

野菜や果物を毎日できるだけたくさんとれば、ビタミン剤などわざわざ飲む必要はありません。

食物から得たビタミンこそホンモノで良質であるといえます。

しかし、最近の研究により、緑黄野菜には単に人体に必要なビタミンを供給する以外に、大切な働きをしていることが明らかになりました。

ニンジン、ホウレンソウ、ニラ、浅草ノリなど緑黄野菜や海藻に多く含まれている天然色素であるベータカロチンが、発がん予防物質として注目を集めています。

ベータカロチンは、これまでビタミンAになるプロビタミンAとしか考えられていなかったものです。

ところが最近になって、一部がビタミンAになるほか、独自の生理作用を持っていることが分かってきました。

喫煙や飲酒と関係が深い肺癌や消化器癌では、血液中にベータカロチンが少ない人ほど罹り

やすいというデータが報告されています。

国立癌研究所で1966年から15年間にわたり、全国26万人の健康人を追跡調査して、緑黄野菜を毎日食べている人の発癌危険率が有意に低いことが明らかになりました。

飲酒、喫煙、間食といった癌促進因子を毎日習慣にしている人でも、緑の濃い野菜を毎日食べていると、癌に罹る危険率が30~50%も減少するという結果が出ました。

では、野菜のどの成分が癌を抑制するかを知るために、世界中でビタミンA、C、カロチン、せん維質、ミネラルなどの成分が詳しく調べられました。

その結果、野菜に含まれているベータカロチンは一部が腸で吸収され、肝臓でビタミンAに変わります。

この他に、イオン化した活性酸素に作用して、いろいろな物質の酸化を抑えたり、光による変化を予防できます。

さらにリンパ球に働き掛けて免疫力を高めるなど、独自の働きをしていることが分かってきました。

ハワイ大学のノラム博士らは、日系男性について6,800人を10年間追跡調査して284例の癌患者について10年前の血中ベータカロチン量を測定比較しました。

その結果、肺癌、胃癌の患者のカロチンの値が低くなっていることを発見しました。

非喫煙者で血液10cc中40 μ gとカロチン量が高い人に比べて、22 μ g以下の低い人では肺癌にかかる相対危険度が約2.6倍高く、カロチンが低いうえに1日21本以上のたばこ

を吸う高喫煙者では、危険度は7.3倍と極めて高くなっていました。

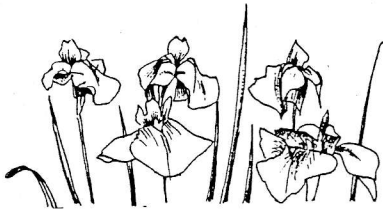
同時に測定したビタミンAやEでは、こうした関係は見られなかったそうであります。

また、わが国で一般の健康人850人についてベータカロチンを測定した成績があります。

それによりますと、男性は平均29.5 μ g(血中10ml中)、女性は62.7 μ gと、男女差が大きいことが明らかになりました。

ベータカロチンは、毎日緑黄野菜を食べている人は、食べない人より多く、毎日飲酒、喫煙する人は男女とも、しない人に比べて少ないことも明らかになりました。

このような疫学調査成績は、酒やたばこに関係が深いといわれる肺癌や胃癌では、ベータカロチンが発癌抑制因子として働いている可能性を強く示唆するものであり、注目されます。



幹事報告 代理 濱田松太郎

1. ガバナー月信第11号をお配りしました。
2. 例会変更通知が次のように来ております。
 - 都城西RC 5月3日は休会
 - 都城中央RC 5月4日は休会
 - 都城RC 5月5日は休会
3. 認証状伝達式の案内が次のとおり来ております。
 - 岡山後楽園RC(第269地区)
 - 期日 7月9日(日)
 - 場所 岡山市 岡山国際ホテル
 - 登録料 15,000円(本人)

1989~1990年度

クラブ会長エレクト研修セミナー報告(1)

垂水敏雄

次年度のRIテーマは、「ロータリーを楽しもう(ENJOY ROTARY)」であります。

ヒューM.アーチャー次年度RI会長は、このテーマについて次のように述べています。

ロータリー活動には楽しみが一杯あります。

毎週の例会で同僚会員と顔を合わせ、その人たちが持っているさまざまな趣味や知識から受ける刺激によって、あなたの関心を地域社会に向けてくれます。

もちろん、毎週の例会はその第一歩に過ぎません。私たちの身近な所の、あるいは遠い地平線を越えたかなたの奉仕プロジェクトに思いをはせていると、自己中心の殻から抜け出て、他者への奉仕という不思議な世界へ連れ出されるのです。

見知らぬ他人のために自分の時間と能力を捧げてその人の生活を改善向上させてあげると、今度はかえって自分自身の方が人間的に大きく成長するのがよく分かります。

これはなんとも愉快的な逆説ではありませんか。

他人の尊厳を保つこと、それがとりもなおさず我々自身の尊厳を高めることになるとは、なんと不思議なことでしょう。

ロータリー・プロジェクトのおかげで、若い人が自己啓発の大きな機会を見いだすのを目のあたりにしたとき、みなさんの胸のうちに満ち足りた思いが広がってくるに違いないと私は考えるのです。

要するに、ロータリアンであること、そして地域社会の指導者と手を携え日々稔り豊かな命

の流れに身をゆだねることは、何とも気持ちのいいことなのです。

これを、どんな言葉、どんな文章で説明できるでしょう？ ロータリーの意味を完全的確に表す言葉は見つかりません。

しかしその言葉を尋ね、ロータリー綱領の韻律に身を託し、そのほてりに私たちの心を温めようではありませんか。



すべてのロータリアンにとって、クラブ会員であることが心満ちた体験となるようにして、ロータリーを楽しもう。

クラブのプログラムや活動、また、プロジェクトへの各ロータリアンの積極的な直接参加を奨励することによって、クラブ例会、各委員会、その他のクラブ集会において親睦を推進してください。

新会員を入会させることによって、あなたのクラブの親睦の輪を広げてください。

ロータリーの奉仕の理想を表明し、地域活動を拡大してください。

職業奉仕が各会員の人生において稔り多き体験となるようにして、ロータリーを楽しもう。

各会員とクラブ全体で、「職業奉仕に関する声明」の活用を推進してください。

就職相談、職業指導、職業情報、職業活動表彰などの小委員会に参加することを通じて、職業奉仕に一層邁進するよう励ましてください。

奉仕活動の基盤として、自分の職業で培った専門知識を使って、地域社会プロジェクトと国際プロジェクトにボランティアとして参加するよう奨励してください。

あなたの地域社会をみんなに喜ばれるところにして、ロータリーを楽しもう。

あなたの地域社会の美化に協力し、「行動する人間」の充実感を味わってください。

その人自身の生き方によって、また、周囲の人々の生活水準を高めようとする努力によって、その地域社会は住みよい場所になります。

そして、インターアクト・クラブ、ロータリーアクト・クラブ、また青少年向けの他のクラブ・プログラムや活動を通じて、あなたの地域社会の青少年が自己の生活を楽しむよう奨励してください。

住みやすくすばらしい世界をつかって、ロータリーを楽しもう。

人々の生活向上にみんな協力し、国際援助活動のボランティアとなり、他国の人々を援助し、他国のロータリアンとの親睦という感激を味わうよう奨励してください。

ロータリー財団への無条件寄付を増やすことを推進してください。

世界親睦プログラム、ロータリー友情交換、青少年交換プログラム、世界社会奉仕、国際共同委員会、活動するロータリー・ボランティア、親睦と奉仕を推進する他のプログラム、に参加するよう要請してください。

第76回例会 4月28日(金)

ビ ジ タ ー (敬称略)

西 都 尾崎公男 阿萬英也
大原 大 岩切 昇
浜砂源弘

出 席 報 告

会 員 数	19名
ホーム 欠席者数	7名
ホーム 出席者数	12名
ホーム 出席率	63.16%
メイクアップ者数	0名
欠席者名	蛸原・武政・立山・上田 日高・神宮寺・斉藤

前回修正出席率 57.89%

メイクアップ者 宮崎中央 諸喜田