



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

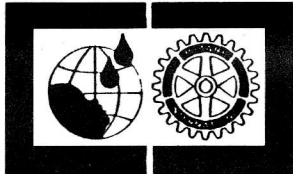
## PUT LIFE INTO ROTARY-YOURLIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



例会全員出席努力月間

**PolioPlus**



● 次回卓語予定者

1989・6・23・(金) 第83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	齊 藤	数 馬
会 計	佐 野	保 保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第82回例会記録(平成1・6・16)

### 会長挨拶 山脇 忍

皆さん 今日は。本日は第82回例会であります。

先ずロータリー情報について申し上げることにします。

1989年、国際ロータリー規定審議会の決定事項の中で関係が深い主な内容について申し上げます。

なお、一部はIGF報告時に話していますので、その追加分と考えてください。

1. クラブは1ロータリー年度中、最高2回まで例会を取り消すことができる。
2. ロータリー・クラブのない国へ旅行する会員の出席を免除する。  
ロータリー・クラブのない国に滞在して欠席することになる場合、会員は旅行に出発する前に、あるいは出発前が不可能なら、その国から書面で本クラブ幹事にその旨報告するものとする。
3. 職業分類を失った会員をクラブに止めておくことができる。  
自らの落度でなく、他の方法で自己の職業分類を失う正会員は、クラブ理事会の決定により、パスト・サービス会員に選ばれることができる。
4. 地区ガバナー・ノミネーの選挙は、地区大会で選挙人が行うことにする。  
指名委員会が、候補者選出において合意に達することができない場合、指名委員会に推薦されている候補者の中から郵便投票によって、または地区大会で、地区ガバナー・ノミネーを選ぶものとする。
5. クラブと政治活動に関するロータリーの方針を再確認する。
6. ロータリー・クラブが、他のクラブに会

員候補者を推薦できるようにする。

7. あらゆるレベルで努力して紛争の平和解決を支持し、ロータリーの資料において言及する。

国際ロータリーは次のように決議する。  
ロータリー平和会議プログラムに織り込まれている平和の目標とその歩みに献身することを確認し、さらに、あらゆるレベルの活動において紛争の平和解決を支持することも含めるよう拡大する。  
そうして、奉仕の四大部門、即ちクラブで、職場や職業で、地域社会で、世界社会において、紛争を平和解決するための体系的方法を使う機会とその有用さについて、ロータリーの各種資料で特に言及する。

女性に更年期があることはよく知られているところであります。

最近、男性にも更年期と称するものがあるといわれています。

それが早く来る人もいれば、遅い人もいます。

なぜ人生の節目にそのような違いが生ずるのか興味を持たれるところです。

最近調査によりますと、帰宅時間が遅かったり、食事が不規則な人ほど老年期に入る時期が早くなる傾向が明らかになりました。

女性の更年期にも早い遅いがありますが、一般的に言いますと、50歳前後に卵巣機能が低下して閉経します。

男性もほぼ同じ時期に体調などに変化が現れ、老年期に入っていきます。

男の更年期の主な症状は、老眼鏡の使用、目の疲れ、睡眠の減少、酔いやすい、腰痛、聴力低下、入歯の使用、少食になった、物忘れしやすい、懐古的になった等の症状が出てまいります。

そこで、40歳から60歳までの男性の、約1,200人を対象に総合的に更年期症状を調べたところ、45歳前後の早期群と50歳前後の普通群の2つに大別することができました。

さらに130人を抽出して調べた結果、通勤時間や帰宅時間、食生活に、2つのグループでかなり差があることが分かりました。

早期群の9割近くは通勤時間が1時間以上、うち8.8%は2時間以上かかっています。

通常群は71.9%が1時間以内で、2時間以上の遠距離通勤者はいませんでした。

帰宅時間も、遅くなればなるほど更年期症状を訴える人が多くなる傾向がみられました。

早期群では、午後11時以降の深夜帰宅が週3回以上の方が20.6%、1~2回の程度の方が47%、通常群では、「ない」と答えた人が78.1%と多数を占めていました。

食事時間の面では、早期群の44%が「食事が不規則」と答え、塩、アルコールの摂取量も多くなっています。

通常群では、「不規則」と答えた人は25%にとどまり、牛乳、野菜、果物、肉料理など、全般的に早期群より多く食べています。

蛋白質充足率は通常群がやや上回っており、このことから、バランスよく規則的に食べること、蛋白質を十分摂取すること、節酒などが更年期を遅らせる要因と考えられます。

また、管理的職業についている人の更年期も早くなっています。

逆に、通勤時間が比較的きちんとしている公務員、教員の場合は、更年期症状がなかなか現われてこないようです。

また、ストレスによる影響も見逃せないようです。

従って、更年期を遅らせ健康に乗り切るには、運動や休養のバランスをとることが必要であり、生きがいを持って楽しく過ごすことが重要であるということでもあります。

「まだ若い」と思って無理しますと、それだけ早く更年期が訪れることとなります。

以上のことは、これからの皆さんの生き方にご参考になれば幸いです。



幹事報告 代理 濱田松太郎

1989~90年度地区協議会の第2日目の指名出席者は、必ず全員出席されるよう再度お願いいたします。

- 日時 6月18日(日) 9:30 登録
- 会場 宮崎女子高校 大坪記念ホール



1989~90年度

地区協議会報告(1)

6月17日(第1日)

第273地区の本年度の総括

岡村俊一ガバナー

- ・ 関係クラブのご尽力で、本年度は、鹿児島北RCと串間RCの2クラブが増えることになった。 両クラブの認証状伝達式には

是非とも多数出席して祝福していただきたい。

- 各RCのご努力で、会員数も5%ほど増強された。串木野RCの再生を心から祝福している。
- 例会の年間出席率は、平均89%に達しないのではないと思われる。年度後半に急速に低下した。ロータリーの基本は、先ず例会に必ず出席することである。

次年度は是正されることを強く要望する。

- ポリオ・プラス募金の目標達成率が、全国では90%であるのに、本地区は70%ぐらいである。勿論6月末までに100%達成されたRCも本地区に在るが、次年度は全RCが目標額を達成されるよう頑張っていたいただきたい。
- ロータリー財団、米山記念奨学への寄付金も、本地区は全国最低の成績である。これは、県民所得とか県民性に起因する問題ではないと考えられる。

次年度は地区委員会で十分検討され、積極的に改善を進めていただきたい。

- インターアクト、ローターアクト、ライラの活動状況は、全国的にみて良い方である。
- 次年度、カナダの第782地区と女性だけのチームによるG. S. E.を実施することが決まったが、分区代理に受入委員になっていただくことになるので、関係クラブのご協力をお願いしたい。
- 姉妹地区である韓国の第366及び第372地区との交流が密接となり、わが国と韓国との親善にいくらかでも寄与できたのではないかと考えている。
- 社会奉仕活動では、今後の高齢化社会への対応に留意していかなければならない。開発途上国からは、日本のロータリーに対して、世界社会奉仕活動推進への要望が強い。当地区においても、一層世界社会奉仕を進めていかなければならないと考えさせられている。 (要旨)

#### 次年度の地区組織及び運営について

ガバナーエレクト 岩下哲夫

- 鹿児島県の4分区を6分区に整理した。
- 宮崎県の高鍋RCを、北部分区から中部分区に編入替えした。
- 広報委員会を「情報広報委員会」に改めた。
- ローターアクト委員会を格上げした。
- 青少年活動委員会を「ライラ委員会」に改めた。
- 「ロータリー・ボランティア活動委員会」と「財団推進委員会」を新設した。
- I. G. F. を「I. M. 」と改める。

「ロータリーを楽しもう!」という1989～90年度国際ロータリーのテーマに副って、楽しいロータリーの生活を送っていただきたい。

そのためにはどうしたらよいかを、みんなで考えていただきたいと思う。

楽しい例会、親睦を深める例会にするための工夫も大切である。

身近かなところでの奉仕は勿論基本的なことであるが、アーチャー会長の提唱される、地平線の彼方への奉仕にまで目を向けていただきたい。世界中に106万人のロータリアンの仲間がいる、これらの人々と手をつないで、世界に開かれたロータリー・クラブへと成長されるよう期待している。

地区委員会活動の活発化もはかりたい。

(要旨)

第82回例会 6月16日(金)

会 員 数	19名
ホーム欠席者数	11名
ホーム出席者数	8名
ホーム出席率	42.11%
メイクアップ者数	3名
修正出席率	57.89%
欠席者名	郡司・正岡・武政・蛭原 諸喜田・日高・上田・立山
メイクアップ状況	宮崎北 池田 斉藤 鈴木