



2017～2018

国際ロータリー第 2730 地区

# 週報 佐土原ロータリークラブ

会長：郡司 武俊 副会長：鷓野 隆春 RI2730 地区ガバナー 押川 弘巳  
 幹事：梶田 與之助 会計：太田 雅文 中部分区ガバナー補佐 久寿米木和夫  
 事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一 RI 会長テーマロータリー：変化をもたらす  
 例会場：ワールドコンベンションセンターサミット 2730 地区テーマ『ロータリーを知り理解を深めよう』  
 例会場住所：〒880-8545 宮崎市大字塩路浜山  
 例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144  
 事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

**RI テーマ**  
**ロータリー：**  
**変化をもたらす**

第 1.490 回例会 平成 30 年 6 月 20 日(水)

## <今日のプログラム>

- 1.)点 鐘
- 2.)ロータリーソング
- 3.)4つのテスト唱和
- 4.) 本日のビジター紹介
- 5.)会長の時間
- 6.)幹事報告
- 7.)出席報告
- 8.)ハッピーBOX 披露
- 9.)次年度例会プログラムについて
- 10.)夜間例会「年度末懇親会」蓮光寺BBQ
- 11.)SAAより次週例会案内
- 12.) 点 鐘

第 1.489 回例 平成 30 年 6 月 13 日 (水) の記録

■ 4 つのテスト唱和 ●田邊 揮一朗会員

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. 皆に公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなの為になるかどうか

■ 会長の時間 会長 郡司 武俊 会員



本日は久寿米木和夫ガバナー補佐がお見えになっています、一年間お疲れ様でした、この経験を生かして先には

ガバナーになって頂ければと先日行われました旧会長・幹事会で話が出ておりました。後ほどご挨拶をお願い致します。その新旧会長幹事会の報告を兼ねてお話をさせていただきます。今年度の会長幹事の皆さんは笑顔で、次年度の会長、幹事は緊張の面持ちでした。議題は①長嶺地区感じより押川ガバナー一年度のお礼がありました。②新しく設立された宮崎アカデミーRC会長、副会長が挨拶され、チャーターナイトの参加、登録をお願いされました。(中略)

時計遺伝子について書かれた文がありましたので紹介します。昨年のノーベル医学生理学賞は生物の体内時計の本体である時計遺伝子を発見した米国3人におくられた。時計遺伝子とは何かをお話しします。生物には体内時計というものがあります。(中略)この周期リズムが乱れると血糖、血圧、乱れて生活習慣病が発症することが分かってきました、そこで患者さんにはバランスの良い朝ごはんをしっかり食べる事が大切です。朝日を浴びて中枢遺伝子にスイッチを入れても朝ごはん抜きでは抹消時計にスイッチが入らず体内の細胞が正常に働かないこととなります。(中略)又ダイエットしているのに太ってしまう、これも時計遺伝子が関係しています。太るのは量だけでなく食べる時間、速度、順序に問題がある事が分かってきました。朝食は起床2時間以内に取り、夜9時以降の食事は原則として取らない、これは空腹で食べ始めるとつい食べ過ぎてしまう、どうしても9時以降の食事を取る時はサラダを多く取り炭水化物の摂取を極力少なくする。速度は咀嚼30回ゆっくり咬む事により脳の満腹中枢を刺激して摂取量が減る。順序は初めに線維成分の多い野菜を先に食べて血糖値の急激な上昇、インシュリンの過剰分泌を抑え脂肪に変化するのを防ぎ、そして炭水化物は最後に摂取する、腹八分目とするのが理想的です。この様な食生活を毎日繰り返せば肥満予防、生活習慣病よぼうにもなるはずですが、「言うは易く行うは難し」の諺どおり実行するのはなかなか大変ですが、チャレンジする価値は大いにあると思います。

■ 幹事報告 幹事 梶田 與之助 会員



<文書案内>  
 ＊川原 篤雄  
 ガバナー事務所～2017-18年度地区研修・協議会参加へのお礼。

