



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

1996・97年度国際ロータリー・テーマ

国際ロータリー会長 ルイス・ピセンテ・ジアイ



1. 先達の歩みに敬意を払うことによって未来を築こう
2. 会員増強で未来を築こう
3. 職業奉仕の質を高めることによって未来を築こう
4. 次の世代を準備することによって未来を築こう
5. 平和な都市づくりに尽力し、未来を築こう
6. ロータリー財団を支援することによって未来を築こう

ロータリー理解推進月間

第443回 平成9年1月17日(金)

[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 会 報 告
7. 1 月 セ レ モ ニ ー
8. 会 員 卓 話 梶田與之助君
9. 点 鐘

次 回 予 告

* 1月24日

会 員 卓 話

濱田松太郎君

* 1月31日

ロータリー情報委員会

佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日(12:30~13:30)

会 長 伊東忠寛

例会場 石崎浜荘 ☎0985-73-1913

副会長 徳丸彰一

事務局 宮崎郡佐土原町大字下田島20614-

幹 事 赤木達也

佐土原町建築業協会内

会 計 宮原建樹

☎880-02 ☎(FAX)0985-73-7170

会 員 長 垂水敏雄

第 4 4 2 回 例 会 記 録

(1997. 1. 10)

☆ 会 長 よ り

伊 東 忠 寛 君

1 新年明けましておめでとうございます。

今年の元旦は天候にも恵まれ大変穏やかな新年を迎えましたが、皆様におかれましてもご家族共々素晴らしいお正月をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

本日は、当クラブの恒例の『新年家族懇親会』を開催いたしましたところ多数ご出席いただきましたことにつきまして、厚く御礼申し上げます。

さて、ご案内の通り本年は佐土原RCにとりましては「クラブ創立10周年」という節目の年でありまして、この節目を意義あるものとして位置付けるため、来る10月19日(日)『佐土原RC創立10周年記念大会』を開催することになっています。

これは佐土原クラブの裏面を問われる責任ある重要な行事であります。

現在、山脇 忍君を実行委員長として実行委員会の組織を挙げて準備作業に取り組んでいますが、いよいよ実行の年であります。

大会の成功を期して、一人一人が責任を持って積極的に参加されるようお願いいたします。

本日は家族懇親会ではありますが、皆様方には日頃からロータリークラブ活動につきまして深いご理解と暖かいお力添えを頂いておりますことにつきまして、この場をお借りいたしまして厚く御礼申し上げます。

なお、私どもはクラブ活動の活性化を図るため『魅力ある例会の運営』を重点の一つにかかげ創意工夫を重ね努力しているところでございますが、とくに『家族ぐるみで例会出席率を高め活性化を図る…』ことに力を入れ、例会前日の『奥様からの一声運動』に取組み、腰巻入りステッカーを作成配布することにしていきますのでこの趣旨をご理解のうえご協力をお願いいたします。

本日は恒例の『チャリティーバザー』も高価な品物がたくさんございますので、時間の許す限りゆっくりご歓談いただき、相互の親睦をさらに一層深めていただきますようお願いいたします。

☆幹事報告

赤木達也君

1. 例会変更通知は来ていません。
2. 2月16日(日)にワールド・コンベンションセンター サミットホールで開催されます『宮崎県中部分区IM』の参加予定者は、現在21名です。

☆親睦委員会より

委員長 林 厚雄君

本日は、1月に誕生日をお迎えになられますご夫人様方のセレモニーを行います。

徳丸会員ご令室様
山本会員ご令室様
中武会員ご令室様

上記の3名の方に、伊東会長より記念品をお贈りして、出席会員一同心から祝福申し上げます。

新春佐土原RCバザー

各会員が持ち寄った日用品数拾点を、親睦委員会の林委員長をはじめ、徳丸・福井・吉田・藤堂・赤木各会員が世話人を引き受けていただき、和やかな、賑やかなバザーが行われました。売上高の中間発表後、競りは大いに盛り上がり、皆様のご協力のおかげで、173,000円もの収益がありました。

☆出席報告

委員長 山本民生君

会員数	30名
HC出席者数	28名
欠席者数	2名
出席率	93.3%
欠席者名	中武・福田

伊東(忠)・山脇・佐野・濱田・岩切・正岡・池田・藤堂・伊東(俊)・垂水各会員の奥様には、ご多忙中をご出席賜りまして誠に有り難うございました。

◇新年家族懇親会◇

山脇初代会長の乾杯の音頭で開会となりました。久しぶりの神宮寺ホテルの素晴らしいお料理を満喫しながら、ワイン・ビール・日本酒・焼酎と杯を交わし、年頭の挨拶や歓談が各所で展開されました。

佐土原ロータリークラブ創立10年の歳月を、しみじみと回顧した一夜でもありました。

☆会員卓話 (続)

山 脇 忍 君 (12/20)

『ストレス社会を生き抜くための食品と心の処方箋』について、参考までに話します。

ストレスとは、外敵が私たちの体を襲って来た時に、それに対して全力で格闘するか、それとも一目散に逃げてしまうか、そのための生活防衛手段であります。

そのような時に、私たちの体はどのような働きをするかと言いますと、“心拍数が増えてくる。血圧が上昇する。それによって骨格筋の循環血液量が非常に増してきて、闘争や逃走に都合が良いような状態になってくる。”

“それに比し、闘争や逃走に必要な消化器には虚血が起こり、血液循環が悪くなってくる。そのため活性酵素が増えストレス性消化器潰瘍が生じてくる。”

“筋肉にエネルギーを補給するために血糖値が高くなって、糖尿病が促進されてくる。ストレスから生体を防御するために副腎質ホルモンが多くなり、リンパ球の活動が次第に鈍くなってくる。リンパ球は免疫力の本体であるので、免疫力が低下してくると、感染症に罹りやすくなる。癌は免疫力によって抑えられているから、癌の進行を促進することになる。”

活性酵素を抑制する抗酸化物質として、ビタミンC、Eがあります。

狭い養魚池で魚を飼育すると、かなりストレスがかかり、免疫力が低下して病死する魚が多いそうです。それを防ぐためには、ビタミンCを3倍から10倍に増やして餌に加え、与えると効果がある

そうです。また、豚もストレスに非常に弱く、30分間も動けないようにしておく、心臓に小さな壊死ができ、これを繰り返す行くと、心不全を起こして死に至るそうです。

これに対しては、ビタミンEを予め投与しておくことと防止できるとのことです。

このように、ストレスに対してビタミンC、Eの効力は非常に大きいと言えます。

次に食品の処方箋としては、牛乳が挙げられます。牛乳はカルシウムが豊富で、骨の強化作用が大きいと考えがちですが、鎮静作用と睡眠作用が強いことも知っていただきたい。ストレスにはカルシウムと最近では言われています。

柿(特に干し柿)にはカルシウムが豊富に含まれています。生柿にはビタミンC、B1も含まれています。酒の悪酔い予防にも良く、鎮静・解毒作用があります。

『心の処方箋』としては、何にでも興味を持ち、感動し、快適な刺激・興奮に浸ることができる人には、ストレスはないと言われています。俗に、遊び人(悪い意味ではなく)にはストレスは無縁と言われる所以です。

病気は文字どおり気の病いで、いつも気分が爽快であれば、年齢による肉体の老化は除外して、若々しい気がその人には充満し、澁刺としています。

余談ですが、実験によれば、クラシック音楽を聴かせると、乳牛は良質の乳を出し、鶏は見事な卵を沢山生むそうです。

時にはクラシック音楽を聴きながら牛乳を飲み、柿を食べたりしてみましょう。