



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報



Lend a Hand
手を貸そう

2003.2004年度 国際ロータリーのテーマ

【日進月歩】(にっしんげつぽ)

日増しに進歩していることを言う

第817回 平成15年12月10日(水)

【本日のプログラム】

- | | |
|-------------|---|
| 1. 食 | 事 |
| 2. 点 | 鐘 |
| 3. ロータリーソング | |
| 「手に手つないで」 | |
| 4. 四つのテスト唱和 | |
| 5. 会長の時間 | |
| 6. 幹事報告 | |
| 7. 委員会報告 | |
| 8. 点 | 鐘 |

次回予告

- ★12月17日(水)
- ゲスト卓話
- (米山 賢 氏)

【情報集会】

- ★12月24日(水)
- ★12月31日(水)
- 特別休会

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週水曜日(12:30~13:30)	会長	中武 幹雄
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	林 厚雄
事務局	宮崎郡佐土原町大字下郷町3887-17	幹事	梶田與之助
	☎880-0212	会計	岩切 正司
	TEL及びFAX 0985-73-7170	会費委員	池田 仁志

第 8 1 6 回例会記録

(2003. 12. 3)

☆会長の時間

会長 中武幹雄君

皆さん今日は。今日は第816回の例会です。

始めにお知らせを致します。

12月17日(水)の炉辺会合を忘年会を兼ねた宿泊炉辺会合に変更致します。

そのため、12月24日(水)は年末懇親会を取り止め、通常例会になります。

12月31日(水)は年末の為、特別休会です。それから、休会された時の週報等は階下の棚に入れて有りますので、忘れない様を持って帰って下さい。

さて、先週は「ロータリーとは何か」についてお話させて頂きましたが、今日は「合理的ロータリー主義」について、土居浩右氏の書の中から、紹介いたします。

ポール・ハリスは1911年の雑誌「The National Rotarian」の増刊号に、「合理的ロータリー主義」と題する論文を発表いたしました。ハリスは“もし神の摂理によっていつの日か大競技場の舞台上に立ち、ロータリアン達に向かって何か一言だけしゃべることが許されるなら、私は何のためらいもなく、大声で『寛容』と叫ぶであろう。”この様な書き出しで始まるこの論文は、当時、ポール・ハリスが直面した、ロータリー発展途上の苦難や批判に対し、彼が渾身の力を奮って執筆した力作の書籍であったと伝えられています。その論文の一部を紹介致します。「ロータリークラブは、数多くのクラブの歴史の中で、全く先例をみない独

特なものである。そして我々は創造的な思考を持って集まったクラブである以外には何の規約も持っていないのである」と言っております。しかし、当時人々は羅針盤のない時代に星を頼りに航海しました。我々はロータリーの先駆者として人々を守り、未来に平和な生活を築くために、進路を定める必要があった。そこで文頭で示された「寛容」の心が不可欠であったのです。しかし、ロータリアンの中には色々な考えを持った人がおりました。それは次の三種類の人たちに分類できると、ポール・ハリスは指摘しています。

第一、「論理道徳主義者」

ロータリーの中に自分の商売を持ち込んではいけません。と主張する人達

第二、「事業商売優先主義者」

商売や事業こそが、ロータリーの全てである。と信じている人達

第三、「中立奉仕主義者」

公共的な奉仕と親睦、そして商売が合理的に調和したものが、ロータリーである。と考えている人達

以上三つのロータリー哲学は何れもそれぞれ一面の真実性を持っております。ポール・ハリスはそれを裁判にかけられても、又、陪審員の批判に耐え得る合理的なものである。と述べています。弁護士ならではの考え方だと思いました。更に彼は、「ロータリーは巨大で強力な機械であると考えれば、もし適切な管理を怠ると、その結果は人類に対する脅威の道に繋がり、その機械を十分注意して操作すれば、それは自動的に人類の要求を充たすものに調節され、この機械に対する全ての責任は、常に我々ロータリアンの双肩にかかっている」と結んでい

ます。

ロータリーの中でのロータリアンの分類は、今まで多くの人によってなされておりますが、当初はロータリーを実践する人としらない人の二種類の分類の見方もあったそうです。

以上、今日は土居浩右氏の「ロータリアンを目指して」の書の中から引用させて頂いたものを述べさせて頂きました。

一口メモ

【損害保険協会の防災の広場】より。

火災の予防についてお話致します。

総務省消防庁の統計によりますと、2002年度1年間における全国の火災発生状況は、総出火件数 62,418件 損害額 1,473 億円 死者数 2,040 人 負傷者数 8,136 人 となっています。

1日あたりで見ますと、国内の何処かで約171件(約8分に1件の割合)の火災が発生、5.6人が死亡し、22.2人が負傷、そして、約4.2億円が灰になった計算となります。火事の原因の殆どが火の不始末からです。私達の毎日の行動の中に思わぬ火種が潜んでいます。火事から我が家を守るためには、一人一人が注意することです。火事の代表的な事例を紹介します。お父さん一寝煙草が習慣になっていませんか。

お母さん一揚げ物中の電話の時、コンロの火は大丈夫ですか。

ご年配者一ストーブの取扱いに注意をしていますか。

この10年間の推移は1990年に比べて、件数、死者数、負傷者数はかなり増えている様です。建物火災での出火原因は、

コンロが第1位、次いでタバコ、放火の順となっています。

こらからの季節は特に空気も乾燥しています。日々防火点検が必要かと思いません。参考にして下さい。

会長の時間を終わります。

☆幹事報告

幹事 髙田 與之助 君

1. 例会変更及び休会通知

- ①12月25日(木)は年末特別休会
西都 R C
- ②12月22日(月)は年末家族懇親会のため、時間 18:30
場所 新ルナザ館 に変更
12月29日(月)は年末のため、特別休会
宮崎南 R C
- ③12月26日(金)は、年末のため、1月2日(金)は正月3ヶ日の為、特別休会
宮崎西 R C
- ④12月16日(火)は特別休会
12月23日(火)は祝日休会
12月30日(火)は12月25日(木)に変更(年末家族懇親会のため)
都城北 R C
- ⑤12月24日(水)は Xマス家族会の為
時間 18:30 に変更
12月31日(水)は特別休会
都城西 R C
- ⑥12月23日(火)祝日休会
12月30日(火)年末休会
小林中央 R C

野菜の話

【ほうれん草】

漫画のポパイでお馴染みの野菜、ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも、栄養価が特に高いことで知られています。ほうれん草の「菠薐(ほうりん)」は原産地であるペルシャ(現在のイラン)で、シルクロードから、中国を経て行くうちに品種が分化し、葉がギザギザの東洋種が生まれ、日本へは江戸時代に渡来しました。一方葉が丸く肉厚でアクが強い西洋種は、19世紀後半に導入されました。現在ではそれぞれの長所を取り入れた交配種が主流になっています。ほうれん草は「五臓の働きをよくする食べ物」と言われ、昔の中国では薬として扱われていました。ほうれん草は鉄分の多い食品として知られていますが、鉄分の含有量は100グラム中3.7ミリグラムあり、緑黄色野菜の中でも特に多い食品の一つです。その鉄分を吸収するビタミンCや造血を助ける葉酸などの成分も含まれており、貧血予防には欠かせない食品と言えます。また、最近ではビタミンAに含まれるベータ-カロチンを多く含む食品としても注目されています。このビタミンAは眼病予防、皮膚や粘膜の保護などの効果があるほか、β-カロチンは老化防止、高血圧や心筋梗塞などの成人病予防、疲労回復、ストレス解消などの効果があります。このβ-カロチンがガンを予防する作用がある事も報告されています。増加傾向にある大腸ガンや胃ガンについては、毎日緑黄色野菜を食べる人がガンになる確率は、そうでない人の数分の一と言われています。ほうれん草を食べる時に気になるのが、

「シュウ酸」ですが、シュウ酸はほうれん草のアクの主成分で、腎臓・尿路結石を引き起こすと言われていました。大量に摂ると、体内でカルシウムと結合し、結石が出来やすくなりますが、1日に数kgを1ヵ月位食べ続けられない限り大丈夫です。最近生食用のほうれん草も見られますが、これは水耕栽培によってシュウ酸含有量を減らしたものです。シュウ酸が気になる方は下茹でて食べると良いでしょう。ほうれん草を始めとした緑黄色野菜は、体内の潤滑油の働きをしてくれる食品です。特に最近増えている生活習慣病の予防には欠かせない食品と言えます。健康維持の為に、淡色野菜と組合せて毎日の食事に取り入れていきましょう。

☆出席報告

副委員長 岩下 廣美 君

会 員 数	27名
例会出席者	20名
出席率	74%
メーカーアップ者数	2名
修正出席率	81%
欠席者名	鬼塚、堀口、水浦、近藤、後藤

🎉 12月のお祝い 🎉

会員誕生祝い	夫人誕生祝い
柳田 光寛君	池田 良子さん
岩切 徳夫君	郡司小百合さん
	神宮寺友子さん
結婚祝い	垂水 節子さん
田村 勝二ご夫妻	林 初子さん
垂水 敏雄ご夫妻	福井八重子さん
藤堂 孝一ご夫妻	吉田 洋子さん