



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

【完全無欠】(かんぜんむけつ)

まったく欠点のない完璧さを言う



Lend a Hand

手を貸そう

2003-2004年度 国際ロータリーのテーマ

第842回 平成16年 6月30日(水)

【本日のプログラム】

- | | |
|--------------|---|
| 1. 点 | 鐘 |
| 2. ロータリーソング | |
| 「そでこそ ロータリー」 | |
| 3. 四つのテスト唱和 | |
| 4. 会長の時間 | |
| 5. 幹事報告 | |
| 6. 委員会報告 | |

【 年度末懇親会 】

次回予告

★ 7月7日(水)
ガバナー補佐訪問
7月セレモニー

★ 7月14日(水)
会長・幹事
就任挨拶
理事・役員会

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 | 宮崎県佐土原町大字下那珂3887-17 | 幹事 | 梶田與之助 |
| | ☎880-0212 | 会計 | 岩切 正司 |
| | TEL.及びFAX 0985-73-7170 | 会報委員長 | 池田 仁志 |

第841回例会記録

(2004. 6. 23)

☆会長の時間

会長 中武幹雄君

会長退任挨拶

皆さん今日は。今日は第841回の例会で、私にとっては記念すべき例会です。始めにビジターのご紹介を致します。高鍋RCの現会長、田中晴敏君です。ようこそお出で頂きました。どうぞ、ごゆっくり！

台風6号、各地に被害をもたらしましたが、皆様は如何でしたか？

今日は退任挨拶を申し上げます。

昨年7月からのスタートで、この日まで、長くもあり、早かったような気もしております。初めはどうなるかととても心配でしたが、何とか無事終了する事が出来ましたことは、偏に皆様のご協力の賜物と感謝申し上げる次第であります。毎日の様に相談し、ご指導頂いた、【幹事の梶田さん】…運営の方法等、きめ細かな心配りは勉強に成りました。当初考えていたよりもより安心して会を進めて行く事が出来、とても心強いことでした。又、炬辺会議の会場を提供して頂き、ありがとうございました。

【会計 岩切正司さん】…会計では新しいシステムを導入され、正確さ、便利さを改革された事、素晴らしく思いました。これからの会計は楽になるのではないのでしょうか。又、炬辺会議の会場のご提供合わせてお礼申し上げます。ありがとうございました。

【副会長 林さん】…一人で副会長・クラブ奉仕委員長・会長エレクトの3役をこなされ、会の力になりました。また、炬辺会議の会議進行、素晴らしいものがありました。次期は愈々会長ですね。皆であなたについていきます。頑張ってください。

【SAA 垂水さん・田村さん】…毎週毎週楽しく明るい例会に盛り上げて頂きました。出席の会員は皆楽しい例会だと思っているに違い

ありません。これはお二方の進行や会場監督が良かったからではないでしょうか。又、垂水さんは詩吟をされたら、右に出るものはないと聞いております。私と同病の喘息を持っておられるとか、無理はお互いに出来ませんね。身体には十分気をつけて下さい。田村さんにも会場運営の心配り、お礼を申し上げます。【親睦委員長 太田さん】…会親睦の要として持ち分を發揮して、素晴らしいノウハウで楽しい親睦会をして頂きました。引き続き次年度の親睦委員長も頑張ってください。又新会員の土甲さん・荒武さんの入会に尽力して頂き、感謝致しております。あなたの顔の広さを窺い知ることが出来ました。

【プログラム 山脇さん】1年間の計画を組み立てる事はとても難しいことです。一つ一つが味のある内容でした。炬辺会議の会場提供、私の会長スタート時に色々な書籍、アドバイスを頂いた事で、とても楽な気持ちでスタート出来ました。

【会報 池田さん】…会報委員として週報を印刷し、毎週のお届け、ありがとうございます。そして、1名の新会員の推薦がありましたが、間に合いませんでした。残念です。次年度を楽しみにしております。

【広報・雑誌 岩切徳夫さん】…佐土原RCのインターネットの窓口を引き受け、各会員へ情報を通信して頂きました。全員のインターネット送信を希っておられます。少しづつでも推進して行きましょう。

【職業奉仕 吉田さん】…職業奉仕委員長と親睦の太田さんと協力して会の運営に力を貸して頂き、大変有難かったです。又、地区大会などのバスの運転もして頂き、縁の下の力持ちをして下さいました。ゴルフは上手いし旅の心得は持たれ、矢張りあなたは心強い味方でした。

【社会奉仕 佐藤さん】…本年度の社会奉仕賞の巨田神楽保存会をリサーチ&オファーして頂き、無事に社会奉仕賞を授与する事が出来ました。次年度の会の書籍等の保管を自ら申し出て、快く引き受けていただき、本当に

助かりました。

【国際奉仕 柳田さん】…ハガキ・切手・テレホンカードなどの回収の呼びかけをして頂きました。こう言った事柄は小さいと思われがちですが、一つ一つの積み重ねが必ず生かされて来ると思っています。次期は会計ですね。宜しくお願いします。

【R財団 濱田さん】…長いことR財団を引き受けて頂いておりますが、自ら寄付の呼びかけはもとより、寄付金の集金までしてもらいましたが、頭が下がりました。今後はもっと良い方法があるといいですね。これからは健康には十分留意される事を願っております。

【米山奨学 宮原さん】…毎年の目標に対して、皆さんへの呼びかけをして頂いた事で、当初の目標は達成しました。又、次年度は会報委員ですね。毎週毎週、大変ですが、頑張ってください。私もお手伝いします。

【新世代 藤堂さん】…ライラを2年通してお世話頂きました。動員大変でしたね。次年度は幹事ですね。以前経験してられるとか、例会においては幹事は総理大臣と言われております。「藤堂総理大臣」頑張ってください。

【会員増強 正岡さん】…会員増強についてご指導頂き、感謝しております。又、炬辺会議の会場の提供ありがとうございました。これからも増員の方法等、ご指導下さい。

【R情報 福井さん】…情報委員として頑張ってくださいました。仲間への仕事のアドバイスもいくつかあった様に聞いております。そういうちょっとしたアドバイスで助かった会員もおられたのではないのでしょうか。これからは知恵をお貸し下さい。

【職業分類 郡司さん】…職業分類での仕事ご苦労様でした。会員卓話では機材を持ち込んでの心意気は中々真似の出来ないことです。

【出席 後藤&岩下さん】会員選考の仕事も大変重要な仕事でした。これまでやってこられた事は多少なりとも委員として活動して頂いたからだと思います。次年度も力を貸して下さい。

【神宮寺さん、近藤さん、村岡さん、鬼塚さ

ん、水浦さん、堀口さん】皆さんが例会に出席して頂いた時はとても嬉しかったです。これからも全員で腕組み合って頑張ってください。皆さんの出席なしでは会は進行しません。いつか、出席率100%にしてみようではあませんか。

【荒武さん】…ご入会でとても心強く感じました。あなたの人生経験など専門的な職業観などをご紹介頂ければ有難いです。又、ロータリアンの皆さん、26日(土)、27日(日)28日(月)は、UMK 広場でふれあい電化祭りを開催するそうです。時間の都合がつく方は行ってみませんか。

【上甲さん】…荒武さん同様にご入会に対して、心強く感じております。鳥山ガバナー補佐と同級生だとか、びっくりしました。又、健康についてのニーズを持っておられるとの事、機会があれば、アドバイスをお願い致します。お二人の入会で、又一回り大きくなる事が出来ました。これからのご活躍を楽しみにしております。

【桜井さん】…事務局の仕事は今年度で最後になりました。残念で仕方ありません。長い間素晴らしい仕事をして頂きました。本当にご苦労様でした。もし時間があればいつでもお出下さい。お待ちしております。

7年間ありがとうございました。各委員会での役員としてご苦労下さった皆さん、又、会員の皆さん、それぞれの持ち味を出して頂いた、1年だったのではないかと思います。その時々に行事に全員取り組み、良い結果が出たと私は胸を張って言えます。佐土原ロータリーは素晴らしいと大声で伝えたいです。

私達は、これからクラブの自立の意味で、一同頑張ってください。一年を振り返って私なりに四文字熟語にまとめてみました。

『肝胆相照』(かんたんそうしょう) 真実の心互いに深く理解し、心底から打ち解けあって問題を解決する、立場はみんな同じであるという事。前向きに物事を捉え、周りに囚われず活動すれば、必ずや成功の道が開けるの

だと言う事を気づかせて頂きました。
最初から会長の時間はロータリーオンリーで
でしたがそれは自分の勉強の意味でもあったか
らです。それを知りつつ皆さんは黙って聴い
て頂いた寛容の心はしんしんと胸に効いてお
ります。無理を言った事もあったと思います。
お許し下さい。私はこれからも出来る限りロ
ータリー活動に協力して行こうと考えており
ます。皆さんへのお礼は言い尽くせなかった
ですが、相変わらずのご指導、ご鞭撻宜しく
お願い致します。最後に“皆さん、例会に出
席しましょう。仲間と会いましょう。情報交
換をしましょう。”を合い言葉にしませんか。
これをもって会長退任の挨拶と致します。

Lets go in cooperation with
Mr. Hayashi (林君に協力して行きましょう)
May today's one day is one wonderful
day for you (今日1日があなたにとって素晴らしい1日でありましょう)
The last chairman time it finishes.
See you again next week, thank you

☆幹事報告

幹事 梶田 與之助 君

1. 例会変更通知

小林RC 6月30日(水)は夜間例会の為
時間 18:30 ~
場所 ガーデナルズ棟]に変更

幹事退任挨拶

この度、皆様のご協力、ご指導の元に無事
幹事の仕事を終えることになりました。

2003年7月より1年間、振り返ってみます
と健康のための野菜のお話を30回ほどさせて
頂きました。ロータリアンの皆様、是非身体
に良い健康野菜と仲良くなって下さい。

野菜は昔からビタミンやミネラルを摂るた
めに必要だという事は知られていましたが、

最近クローズアップされているのが、癌や成
人病の予防効果です。

皆さん、野菜を十分食べていますか？
1日に必要な野菜の量は400g。葉物なら両手
に山盛り4杯です。それも色んな種類や調理
方法を取り混ぜて摂取しなければ、いくら健
康に良いと言っても効果は半減します。

身近過ぎて案外知らなかった野菜の力。太
陽と土と大気に恵まれた自然のエネルギー
もっと知って活用する事で、ロータリアンの
皆様のエネルギーも充実する筈です。
そこで、最後にまとめのお話をさせて頂きた
いと思います。

①眼と粘膜を守るビタミン(B13/A)

眼に栄養を与え、皮膚や粘膜を丈夫にしま
す。最近急増中の肺癌は、この不足から起こ
るとも言われています。大気汚染、喫煙等の
主原因に加え、肺の粘膜が上手に再生出来な
い事が引き金になるようです。又、逆に充足
すると、風邪にかかりにくく、ひいても早く
治ります。人参に代表される緑黄色野菜は、
体内に入るとビタミンAに変わるカロチンと
いう形でこの栄養素を持っています。

②疲労回復元気ビタミン

糖質を分解してエネルギーに変え、疲労感
や倦怠感を回復し、神経や筋力の働きも良く
します。不足すると食欲不振や便秘、肩こり
腰痛、イライラ、不眠などを起こします。長
期に欠乏すると脚気の原因になります。水溶
性なので薬剤では排泄量が多く、豆類などで
摂るのが理想的です。同時にビタミンB1の
働きを高める、ねぎ、にんにくなども摂りた
いものです。

③成人病を防ぐ老化防止ビタミン(B13/B2)

老化を防止するビタミンです。体内の過酸
化脂質を出来にくくし、癌や動脈硬化などを
予防します。不足蛋白質やエネルギーが足り
なくなり、発育不全、口唇炎、口角炎、角膜
炎等を引き起こします。カリフラワー、小松
菜、新菊等に豊富に含まれています。

④解毒作用と血管のビタミン(B13/C)

体内の有害物質を無害化するのが肝臓です

が、この作用にビタミンCが使われます。又、血管、歯、骨、軟骨、結合組織を丈夫にし、出血を防ぐので、高血圧の人が脳出血になるのを防止するのも役立ちます。多量に取る事で、ウイルスに対する抵抗力が付きまます。大根葉、ブロッコリー、ピーマンなど豊富に含まれます。

⑤悪玉コレステロール対策ビタミン(B₆)

血液中の善玉コレステロールを増やすので、動脈硬化を防ぎます。又、老化に伴って多くなる過酸化脂質を出来にくくするため、老化防止に役立ちます。ほうれん草等に豊富に含まれます。

⑥骨折やイライラを防止(カルシウム)

不足すると骨や歯が脆く、精神的イライラも起こり、年を取ると骨粗鬆症を引き起こします。又、胃癌にかかりやすい事も統計で分かっています。かぶな、小松菜など、緑黄色野菜をたっぷり摂る様にしましょう。

⑦貧血、食欲不振を解消(鉄)

鉄分の不足が怖いのは、貧血だけでなく、貧血に誘因する栄養不足や新陳代謝の低下です。血が薄いと栄養も行き渡りにくく、結果的に身体の組織が更新されません。ほうれん草、小松菜などの鉄分の多い緑黄色野菜を摂るよう心がけましょう。

⑧高血圧予防に効果(カリウム)

ナトリウムが体内に増加し過ぎて起こるのが高血圧。カリウムを多く摂ると、ナトリウムを伴って体外に排出させる事が出来、血圧上昇を防ぎます。又、体液酸性度を一定に保つ働きもあり、神経を鎮め、イライラを防ぎます。野菜にはこのカリウムが多く、特にかぼちゃ、萓、芋類などに多く含まれます。

⑨心筋梗塞、大腸癌、肥満を防ぐ(腸内)

腸内乳酸菌を活性化させ、有害な発癌物質や、中性脂肪を吸収させない様にし、血中コレステロールを正常値に保ちます。つまり、心筋梗塞、大腸癌、乳癌、肥満、更に肥満による高血圧や動脈硬化の危険性を遠ざけます。皆さんと共に十分健康管理に努め、ロータリーライフを楽しみたいと思います。

I have been off cigarettes for three months

ロータリーのお陰で喫煙を止めることが出来ました。感謝!

☆出席報告

委員長代理 田村 勝二君

| | |
|----------|--------------|
| 会員数 | 29名 |
| 例会出席者 | 21名 |
| 出席率 | 72% |
| マークアップ者数 | 3名 |
| 修正出席率 | 83% |
| 欠席者名 | 藤野 颯 藤 雄 楠 雄 |

☆国際奉仕委員会

委員長 柳田 光寛君

書き損じハガキ、切手、テレカ等を皆様から出して頂きましたが、下記のようにになりましたので、送付致しました。ご協力ありがとうございました。

また、次期年度は会計を仰せつかりました。引き続きご指導、ご協力をお願い致します。

記

| | |
|---------|--------|
| 書き損じハガキ | 74枚 |
| 使用済み切手 | 3,536枚 |

☆親睦委員会

委員長 太田 忍君

歯車会ゴルフコンペが台風のため、延期になった事は、先週幹事より、報告していただきましたが、6名の参加者がありました。時間等については、本日の週報に載っております。次期も喜んで親睦委員長を頑張ります。ご協力、よろしくお願い致します。

