

2008～2009年度テーマ Make Dreams Real — 夢をかたちに —
2008～2009年度 R.I.会長 李東建 (韓国 ソウル漢江IRC)

佐世保ロータリークラブ 会長・遠田 公夫 幹事・木村 公康
事務所・佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323
例会場・佐世保玉屋8階 (毎週水曜日) TEL 0956-23-8181
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 21 年 1 月 28 日

第 2,874 回例会

NO 28

《本日》会員数 80 名 (出席免除会員 22 名) ・出席 41 名 ・免除者出席 9 名 ・欠席 17 名 ・ビジター 0 名 ・出席率 62.50 %

《前々回》会員数 80 名 (出席免除会員 22 名) ・出席 48 名 ・メイクアップ 10 名 修正出席率 100.00 %

会長挨拶

会長 遠田 公夫 君

IMが2月1日、唐津ロイヤルホテルで開かれます。たくさんの方々のご参加をお願いします。

さて、週末はまれに見る大雪で、都市機能が完全にマヒ、交通事故も多発しておりましたが、事件・事故には遭遇しませんでしたか？ 恥ずかしながら、私は出張で急いでいる時に、車のハンドルを切りすぎて接触事故、急がば回れ！ を体感してしまいました。

大雪の中、宿泊業界は1日だけの特需で、久しぶりに恵比寿様がやってきました。しかし、厳しい業界の現状を鑑み、地域振興券を観光・飲食業界も対象にして頂くようお願いしたり、地産地消の旗頭である宿泊・観光業界浮上の為の支援をお願いしたりと、行政との折衝に慌ただしい毎日が続いております。

最後に、先週よりクラブ内の面白川柳を募集したところ、早速、いろいろ届きましたので披露いたします。聞けば奥様の話、紹介します。「目は一重 アゴは二重で 腹は三重」「恋仇 譲れば良かった 今の妻」「振りまくな 帰る早々 ファブリーズ」。最後に会社の一句「会議中 うなずく者ほど 理解せず」。今回は匿名希望でしたので、紹介だけさせて頂き挨拶といたします。

賞品は後日お送り致します。

例会記録

○ロータリーソング「それでこそロータリー」

幹事報告

幹事 木村 公康 君

1. 第2740地区ガバナー 鈴木 泰彦 君

①第100回バーミンガム国際大会ご参加のお願い (2740地区専用コース)

6月20日(土)～26日(金)

バーミンガムとイングランド周遊7日間
概算旅行費用 (福岡空港発着) 15名様以上
¥448,000 (2名1室・エコノミー)

②地区大会表彰状

30年連続例会出席表彰状 玉野 哲雄 君

25年連続例会出席表彰状 山縣 義道 君



③地区ホームページ更新情報

1月22日

2. 第2740地区ガバナーエレクト

高城 昭紀 君

国際協議会出席報告

2009-2010年度ターゲット

「ロータリーの未来はあなたの手の中に」

3. 国際ロータリー

「rotarian 誌 2月号」が届いております。

4. 武井 洋一 君

長寿祝いのお礼状

5. 佐世保学園長

山口 修 様

成人式出席のお礼状

6. 海上自衛隊佐世保地方總監部

機関紙「西海 1月号」が届いております。

7. つくも苑

所長 松尾 康弘 様

広報誌「展海 1月号」が届いております。

その他の報告

会長エレクト 橘高 克和 君

次年度のテーマが決定しました。

「ロータリーの未来はあなたの手の中に」と
なりました。

慶 祝

親睦活動委員会 児玉 孝雄 君

○結婚記念月のお祝い

名誉会員 米海軍佐世保基地司令官

フランシス・ザヴィエル・マーティン

ジュリア 様ご夫妻 (1月4日)

田中 龍治・英子 様ご夫妻 (1月14日)

東 陽三郎・妙子 様ご夫妻 (1月15日)

田中丸善保・栄子 様ご夫妻 (1月19日)

池田 誠・直子 様ご夫妻 (1月28日)

米倉洋一郎・幸子 様ご夫妻 (1月31日)



ニコニコボックス

親睦活動委員会 吉富 誠也 君

遠田 公夫 会長、木村 公康 幹事

松尾 文隆 副幹事、森 信正 君

川富 正弘 君、平尾 幸一 君、山下 尚登 君

玉井 晃 君、幸良 秋夫 君、吉富 誠也 君

高田 俊夫 君、芹野 隆英 君、松本 英介 君

原口 増穂 君

黒木会員の卓話に期待してニコニコします。

山縣 義道 君

地区大会で例会出席25年表彰を受けました。

玉野 哲雄 君

地区大会で例会出席30年表彰を受けました。

米倉洋一郎 君、池田 誠 君

結婚記念月のお祝いありがとうございます。

〔1月21日 訂正分〕

ニコニコボックス	合計	25,000円
テーブルニコニコボックス	合計	47,000円
	累計	689,000円

〔1月28日分〕

ニコニコボックス	本日合計	18,000円
	累計	707,000円

ロータリー3分間情報

ロータリー情報委員会 委員長 松本 英介 君

『往診御三家のはなし』

ロータリーにちなんだ話になるかどうか、分かりませんが、ロータリアンにまつわる話ということで、きょうは進めさせていただきたいと思います。

先ごろ、千住先生のお別れ会がありました。先生は在宅医療をいとわない内科医で、私は敬意を表して「往診御三家」と呼ばせてもらっておりました。



先生に「忙しいのに、よく往診ができますね」といいますと、先生は正座して一言。「それだけが僕の取り柄なんだよ」と、私の膝をやんわり触れるのが常でした。所作万端、お山風でした。

二番手は饒舌内科医のMさんでした。「僕でないとダメという人がいるから」が口癖で、風邪ひきながらのおしゃべり往診が大好きなお医者さんでした。

三番手は小柄で声も小さくありましたが、注射好きなAさんでした。黙ってブスリと注射をされるものですから、少し怖かったですね。

ただ、往診の際には、患者さん宅まで駆け足で、先生の後から看護婦が慌てて追いかけていくというのが、いつもの光景でした。しかも、翌朝には朝早くから頼まれもしないのに、様子を見に行かれていました。しかし、家人には連絡もなく、先生が知らない間に来られたということで、びっくりされた患者さん宅も多かったように思います。

この三人に共通する悩みが「息子の出来が悪い。なんとかならんやろか」ということでした。しかし、それぞれ立派に長じられ、ガバナーを務められた人もおられます。

そんなことで、私もロータリーの入会を勧められました。「とにかく玉屋の八階にカネをもってこんね」ということで、駆けつけましたが、それが私のロータリーの入会となりました。ただ当時はロータリーの知識はもちろん、入会あいさつなどもなく、会場に着きますと、今とは反対側に設けられた演台の方をみんな向いて、国歌を歌っておられたものですから、これは右翼かなにかの集まりではないのかと思ったほどです。

ですからすぐに退会しようと思ったのですが、入ったのが5月、そしてぐずぐずしていると6月というロータリーの新年度に入ったものですから、言い出しそびれてしまい、今日まで続いている次第です。

それというのも、慣れてくると、ロータリーというところはだれとでも対等にお付き合いできるし、まさに居心地がよかったからではないでしょうか。

今、退会しようと思っている人がいるかもしれませんが、ロータリーのおかげと思う時がきつとくると思います。まさに入会していれば、何とかかなるといってお話でした。

ご静聴、ありがとうございました。

『便秘から始まる老化現象

—腸を元気にして老化と病気を予防—

会員 黒木 政純君
(くろき医院)



人間の腸内には、約100兆個の細菌が住んでいます。体に良い働きをするのが、善玉菌でビフィズス菌や乳酸菌がその代表です。有害物質を作り出すのが悪玉菌で、ウェルシュ菌や大腸菌などがあります。これらの菌のバランスが、腸内環境を整えます。

腸は免疫力や体の防御機構にも深く関係し、体の抵抗力は腸で決まるとも言われます。細菌やウィルスから体を守る善玉菌が減ってしまうと疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったり、またアレルギー体質にもなると言われています。逆に、悪玉菌が増えると、便秘をしたり、ガスがたまったり、免疫力が低下します。また、大腸ガンにもなりやすくなります。

腸内の悪玉菌が増える原因は、年齢、食事(肉類、高脂肪食)、ストレスなどさまざまです。もともと、老年期になると悪玉菌が増えますが、悪玉菌が増えることで体の老化が早まると言えます。腸を守り、体を健康に保つためには、善玉菌の働きを良くし、数を減らさないようにすること。そのためには、規則正しい生活と適度な運動を心がけ、野菜や食物繊維中心の食生活を送ることが大切です。

食品類では乳酸菌やオリゴ糖なども重要です。乳酸菌はヨーグルトや発酵食品(漬物、味噌、納豆)に、オリゴ糖は大豆、たまねぎ、ごぼうなどの野菜に含まれます。食物繊維は悪玉菌の繁殖を抑え、肉や油ものの取りすぎは悪玉菌を増殖させます。また、ストレスは腸内細菌のバランスを崩す一因であり、胃腸の働きを低下させ、腸のけいれんを引き起こすこともあります。

若々しく健康な体づくりは、善玉菌を増やし、腸を元気にすることから始めましょう。

長寿祝賀会

2009年1月21日(水) 於 アイトワ

卒寿 松尾 弘司 君
傘寿 武井 洋一 君
古希 池田 豊君、西村正一郎 君
還暦 米倉洋一郎君



* 次回例会予告 *

会員 小川 芳寛 君
東京海上日動火災保険の活動
「～環境啓発と人権啓発について～」

(今週の担当 原口 増穂)

クラブ会報委員会

委員長 高田 俊夫
副委員長 円田 浩司

委員 田中 龍治・原口 増穂
才木 邦夫