


 堺フェニックスロータリークラブ
SAKAI PHOENIX Rotary Club

D2640

▶ 四つのテスト

～言行はこれに照らしてから～

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

地区ガバナー 米田 眞理子

会長 片木 修

幹事 京谷 知明

会報委員長 田辺 弘樹

▶ クラブ事務所

〒590-0021
堺市堺区北三国ヶ丘町1-1-16
C-17号TEL:072-227-4990
FAX:072-227-4991例会日：毎週木曜日 18:30～
例会場：ホテル第一堺http://www.sakaiphoenix.com
rotary@sakaiphoenix.com

第628回例会

通巻602号

平成22年7月29日

2010～2011年度No. 4

本日の例会

- ◆ 皆出席表彰 ◆ 会長の時間 ◆ 出席報告
- ◆ 幹事報告 ◆ 委員会報告
- ◆ 地区大会事務局長報告 ◆ SAA報告

7月29日(木)

『地区大会について』

地区大会事務局長

岡田 正一様

次回の例会予告 (第629回例会)

8月5日(木)

内部卓話

例会風景


 本日のお客様 和泉ロータリークラブ
 『ロータリーの親睦とは』 松生 満 様


出席報告

S.A.A

会 員 総 数	32名
本 日 の 出 席	17名
(内出席率計算会員)	17名
本 日 の 出 席 率	65.38%
修正出席率 (7/1)	88.46%

ロータリーの親睦とは、皆様方が浄財をだし木を植えたとします。そこで終了というのではなく、その木に、ロータリアン自身で水をやり、肥料をやる。するとやがてその木に花が咲く。その下で皆様で、酒盛りなどをし、楽しむ。つまり、寄付-行動-親睦という関係が成立すべきです。


 2010-11年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス (Ray Klingensmith)
 国際ロータリーテーマ

BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS

地域を育み、大陸をつなぐ

例会の記録 (第 626 回例会)

…… 7 月 22 日 ……

[唱和]

「BUILDING COMMUNITIES BRIDING CONTINENTS」

「地域を育み、大陸をつなぐ」

ロータリーソング「我等の生業」

会長の時間

片木 修 会長



私がロータリークラブに入会して初めて聞いたロータリーソングが「奉仕の理想」で、この歌を聴いたとたん、私は戦前の小学生時代を思い出しました。

「皇ら御國の子供らは・・・」という唱歌の文句と「御国に捧げん我等の業・・・」が重なって、戦前の幼きころの風景が私の心の中に熱く浮かんで来て、この「奉仕の理想」の歌は、きっと戦前から歌われ続けて来た歌に違いないと確信しました。

そこで、この「奉仕の理想」の歌について調べたところ、この歌は 1935 年（昭和 10 年）3 月に「我等の生業」ほか 2 曲とともに入選、同年 5 月の京都の地区大会で発表されたことが判りました。

この年は 2 月に美濃部達吉の天皇機関説が貴族院で攻撃され、3 月には岡田首相が同じく貴族院で天皇機関説反対を言明するなど、天皇機関説が排撃され、天皇は神聖にして冒すべからずの思想が世を覆い、この年 5 月のメーデーが戦前最後のものとなるなど、自由な集会も規制されるようになってきていました。

このような中で、それぞれの職業を通じて国家に報いる、いわゆる「産業報国」の理念でロータリークラブの価値を認めさせ、1941 年（昭和 16 年）9 月、R I 脱退に至るまで、活動を存続させるためにされた先人ロータリアンの労苦を想うとき、本当に心の底からこみ上げてくる熱いものを感じざるをえません。

なお、戦後の 1951 年（昭和 26 年）1 月に、「手にてつないで」ほか 3 曲、1953 年には「どこで

あっても」などの歌が発表されておりますが、私たちは先人ロータリアンの熱い心を受け継いで、この「奉仕の理想」の歌を大事に歌い続けるとともに、ロータリーの更なる発展のために時代に即した新しい歌も考えなければならないと思っています。

幹事報告

京谷 知明 幹事



❖ 本日の例会終了後、式典部会・懇談部の合同打合せを行います。ご出席の折には必ずタイムスケジュール表をご持参下さい。

❖ 宮崎県で発生致しました口蹄疫の被害に関し地区内 5 9 のクラブより合計額 1, 4 5 6, 6 8 2 円のご賛同があり、2 7 3 0 地区ガバナー口座宛に、6 月 2 9 日付けにて振込み送金しましたとの直前ガバナーより報告がありました。

❖ 例会変更のお知らせ

堺北西南西ロータリークラブ

7 月 27 日(火)→同日 19 時～・場所 「宝島」

8 月 17 日(火)→定款第 6 条第 1 節に基づき休会
堺おおいずみロータリークラブ

8 月 18 日(水)→定款第 6 条第 1 節に基づき休会
堺ロータリークラブ

7 月 29 日(木)→同日 18 時 30 分～・場所「全日空ゲートタワーホテル」

8 月 12 日(木)→定款第 6 条第 1 節に基づき休会
堺泉ヶ丘ロータリークラブ

8 月 17 日(火)→定款第 6 条第 1 節に基づき休会
堺東南ロータリークラブ

8 月 12 日(木)→定款第 6 条第 1 節に基づき休会

8 月 19 日(木)→同日 18 時～・場所「出雲大社大阪分祠」堺東南オークション

第2回地区大会の打合せ 地区大会実行委員長

小野晃範



例会終了後、式典部会および懇親部会の会合同打ち合わせ会を開きました。

打ち合わせ事項：

1. 会場・駅頭・駐車場での出迎え、案内体制の確立
2. ウェルカムドリンクの提供内容と方法
3. 蕎麦の提供時間
4. アルコール類の提供、軽食提供の内容、場所の確保
5. エクスカーション同行者の確保
6. ビッグ・アイの前日準備要員の確保
7. 会長代理歓迎晩餐会への出迎え体制の検討
8. 姉妹クラブへの対応
9. 弁当の内容と発注先検討
10. 大会 2 日目会場で各クラブ旗の掲揚を計画するも実施か否か？
11. 友愛の広場について
12. 外部司会者と面談選考・決定
13. その他

出席者氏名（15名）：

実行委員長 小野 副実行委員長 上田
事務長 岡田 地区代表幹事 楠

懇親部会	◎岡本 ○今野・石田・松本・辻野
式典部会	◎京谷 ○田辺・中井
交通・宿泊部会	◎尾羽根○向井
記録・広報部会	◎上田 ○細川

(◎部会長 ○副部会長)

皆さん長時間まことに苦勞さまでした。これからもよろしくお願ひします

「ライフスタイル」中井 昭宏 会員 …フードスタイル・サプリメント…



日本人では平均寿命がのびる高い一方で、がん、心臓病(虚血性心疾患)、脳血管障害、糖尿病、高血圧や肥満などの病気が増加しています。これらを生活習慣病といい、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣(ライフスタイル)が、その病気の発症や進行に大きく関与する慢性の病気のことです。1997年までは『成人病』と呼ばれていました。

生活習慣病の特徴は、生活習慣に関与している。無症状な時期が長く、症状がでる頃にはかなり進行している。症状が進行するにつれ、治療が難しくなる。ことがあげられます。

よくない生活習慣、食べ過ぎ、酒の飲み過ぎ、運動不足などのため体内に取り入れられたエネルギーが過剰になると、その分が脂肪となって体内に蓄えられ、例えば肥満といった形で現れたり、過酸化脂質として血管壁に付着して血管を詰まらせたり、破れたりする原因になり、動脈硬化の原因になります。



動脈硬化を進行させる因子を危険因子と呼びます。危険因子には、どうしても避けられない因子(不変因子)と、修正可能な因子(可変因子)があります。可変因子はライフスタイルと関連しており、コントロールが可能であることから、努力によりリスクを軽減させることで動脈硬化の進展を抑制することが可能であると考えられます。

人には四つの苦しみがあります。生(しょう)、老(ろ

う)、病(びょう)、死(し)つまりこの世に生まれ、老いること、病むこと、死ぬことは人にとって避けては通れない大きな問題です。その中の老いること、病むことが動脈硬化です。

脳での動脈硬化としては脳梗塞(脳血栓、脳塞栓)、脳出血などがあり、心臓での動脈硬化は虚血性心疾患と呼ばれる、狭心症、心筋梗塞があります。特に心臓は、休みなく動き続ける筋肉のかたまりです。この心臓での動脈硬化は生命にかかわります。ここで動脈硬化をくいとめる為の食生活についてみてみましょう。

高血圧の発病や悪化に塩分のとりすぎが強く影響しています。また、更年期の手足のむくみにも塩分のとりすぎが関係しています。このように、塩分のとりすぎは、もっとも気をつけるもののひとつです。漬物などの濃い味付けもの、魚の干物やハムなどの加工食品などは、食べ過ぎないように普段から気をつけましょう。

塩分は、一日の摂取量を10g以下に控えることが適正とされています。では皆さんの周りにある食材はいかがでしょう。例えば塩分カットのハム、減塩みそ汁、基準はご存知ですか。

では隠れ塩分についてみてみましょう。隠れ塩分の多いのが、魚介類や肉類の加工食品、それにインスタントやレトルト食品、さらに外食です。塩ジャケ1切れにはほぼ5g、あじの干物には1枚には2.5g、ロースハム2枚には1.1グラムgの塩分が含まれています。また、インスタントラーメンにも1袋で6.4gの塩分が含まれています。

外食でも、たとえばすしについていえば、すし飯1人前に3~5gの塩分が含まれています。そば、うどん、ラーメンといった麺類のつゆ、天丼、カツ丼などのどんぶりものものにもかなりの塩分が含まれています

くだものに含まれる果糖にも注意

バナナ1本に対して21.4g
ブドウ一房に対して17.1g
リンゴ1個に対して10.4g

くだものが含んでいる糖分は果糖と呼ばれるものがほとんどで、果糖は中性脂肪の合成を促進する役割

逆に甘みについてみてみましょう。甘いと感じる食べ物の中でも、見逃しがちなのが果物です。バナナ1本に21.4g、ブドウ一房に17.1g、リンゴ1個

に10.4gと、かなりの糖分を含んでいます。

果物の糖分は果糖と呼ばれるものがほとんどで、果糖は人体で中性脂肪の合成を促進する役割を担っています。ですから、果糖の摂りすぎには要注意です。果物は、砂糖を使用しているわけではありませんから、糖分を含んでいるという感覚がなく食べられる方も多いと思います。食べすぎには注意が必要です。

ではコレステロールについてみてみましょう。善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らす効果が期待できるリノール酸を多く含む植物油(サフラワー油、コーン油、ごま油、オリーブオイル)などを中心に摂取するように心がけましょう。

また、イワシ、アジ、サバなどの背の青い魚の油は、リノール酸と同様の作用を持つEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれていますから、コレステロールを過多の人は、これらの魚を多く食べるように心がけるといいでしょう。脂肪分は植物油と魚の脂からとる。ここがポイントです。

次に食物繊維です。食物繊維はエネルギー源にはなりませんが、満腹感は味わえますから、ダイエット効果が期待できます。また、腸の活動を活発にし、発ガン物質やコレステロール、中性脂肪などの有害物質が腸内にとどまる時間を短縮し、体内に吸収されるのを防いでくれます。これが、発ガン予防やコレステロールや中性脂肪の増加によって起こる動脈硬化の予防につながります

アルコールと動脈硬化

ビール 大瓶1本
ウイスキー ダブル1杯
日本酒1台
焼酎0.6台
ワイングラス2杯

ホテルニューオーニクス 大阪 フォーシーズンズ

では最後に予防医学と抗加齢医学の観点からサプリメントについてお話したいと思います。

「オプティマルヘルス」これは、心も身体も生き生きとしていて、人間として最高(オプティカル)の健康状態であることを示し、70歳なら70歳で作りうる最高の健康、50歳なら50歳の、つまりその時その時の年齢での最高の健康状態を表している言葉です。

アメリカには「予防医学」という概念が深く根付いています。そのため、医療を受ける側だけでなく、医療の側も、「病気を治すこと」と同じ重要さをもって「病気にならないための指導」に力点を置いていきます。日本はまだまだ認識が低いのが現実です。実際には生活習慣病を予防するにはビタミンやミネラルを摂取する必要があります。しかしながら日本ではビタミンやミネラルの必要性があまり理解されていない。日常の食事では体に必要なビタミンやミネラルを摂取することができないという知識も知られていない。また加齢により消化・吸収・代謝という体の機能が衰えていきます。食事をとって同じようには栄養素を消化・吸収・代謝できなくなります。だから自分に合った栄養素選び、サプリメント選びが食事で不足がちになるものを日常的に摂取すれば健康や美容の管理につながり、生活習慣病を予防することにつながります。次回は食育とサプリメントの選び方についてお話したいと思います。みなさんの健康管理の参考になれば幸いです。



S.A.A報告(にこにこ)

🌸 京谷さん、大変お世話になりました。三村さん、いつも時間をとらせてまして！

松生 満 様

🌸 松生様、ようこそお越し下さいました。中井様卓話よろしくお願ひいたします。

片木 修 会長

🌸 松生様、ようこそ堺フェニックスRCへこれからもちよく来て下さいね。土曜日は地区会長会議に例会変更でしたが、参加された皆様、お疲れ様でした。京谷 知明 幹事

🌸 7月18日(日)堺ロータリークラブ主催の堺市民公開講座『子宮頸がんは、予防できます』に出席致しました。素晴らしい社会奉仕活動でした。本日、中井先生の卓話を楽しみにしています。よろしくお願ひ致します。今野 華会員

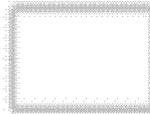
いきいき健康生活を あなたの体に予防医学のサプリメント

アメリカには「予防医学」という概念が深く根付いています。そのため、医療を受ける側だけでなく、医療の側も、「病気を治すこと」と同じ重要さをもって「病気にならないための指導」に力点を置いていきます。

ダグラスラボラトリーズ社はこうした予防医療社会にあって、1954年の創立以来、医師が患者に出すサプリメント一筋に製造してきました。医療用サプリメント全米1位にランキングされるダグラスのサプリメントは、世界40カ国で愛用され、安全性、高品質、高体感性を併せ持っています。

原料には、無農薬・自然素材を100%使用しています。原料となる自然素材には、厳選したアメリカ・日本・ヨーロッパ産の素材のみを使用しています。すべての原材料は品質管理担当者が厳しい目で点検し、サンプリングされて研究所へ送られます。そして、サンプルの分析試験にパスした原材料だけが生産にまわされます。国際基準ISO9001とISO17025の認可を受け、社内に3つある試験研究所は、内部組織でありながら、完全な中立性と絶大な権限を与えられ品質を保持しています。

ウルトラプリベンティブⅢ



マルチビタミン&ミネラルの
基礎サプリメントです。

グルコサミン プラス エクストラストロング



グルコサミンとコンドロイチン
を同時に摂取できます。

コラーゲンフォルテ300



コラーゲン フォルテは、お肌を張り求める方や乾燥でお悩みの方におすすめのコラーゲン合成成分をハイドローズで摂れるサプリメントです。

皮膚組織の70%を形成しているコラーゲンは、細胞と細胞同士をつなぎ、支えている成分です。そのため、不足するとシワやたるみの原因となります。しかし、コラーゲンは年齢を重ねるごとに、その生産量が減少してしまうため、年齢による肌質が気になる方には、サプリメントで摂取することをおすすめします。

コラーゲンフォルテのカプセルの中には、コラーゲン生成に必要なアミノ酸である、L-リジンとプロリン。そして、その生成を助ける役割のビタミンCが高含有で含まれています。ビタミンCは美白や美容にもおすすめの成分です。コラーゲン フォルテは、自分の力できれいになろうとする身体をサポートするサプリメントです。

🌸 中井先生、本日は卓話ありがとうございます。本日のお客様の松生満様、お暑い中ありがとうございます。犬伏 幸代 会員

🌸 入院中はいろいろご心配をおかけしました。おかげさまで無事生還出来ました。

上田 俊夫 会員

🌸 今日はガバナー公式訪問初日で、直前ガバナーの村上様の田辺ロータリークラブに、ガバナーに同行して参りました。ガバナーアドレスはパワーポイントを使用されて、素晴らしいスピーチで初日を飾られ、無事帰って参りました。

楠 玲子 会員

🌸 卓話ががんばります。少しでもみなさまの健康管理にお役に立てたらと思います。

中井 昭宏 会員

🌸 梅雨明けと同時に猛暑が続いていますが皆々様、体調は如何でしょうか？本日は中井様卓話ありがとうございます。楽しみに拝聴させて頂きます。よろしくお願い致します。

辻野 美智子 会員

🌸 本日卓話、中井会員よろしくお願い致します。松生様、ようこそおいで下さいました。今後にもよろしくお願い致します。

三村 文男 会員

ガバナー公式訪問 始まりました



クラ 7月22日 田辺市長表敬訪問



7月24日 堺プロバスクラブ 総会



財団留学生 本間 祐子様イギリス留学報告

こんにちは。ご無沙汰しております、財団奨学生の本間です。お世話になっております。お返事が遅くなりまして申し訳ありません。堺フェニックスロータリークラブの皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

こちらの生活にも少しずつ慣れてきました。報告が遅くなりましたが、先週末には、こちらでお世話になるロータリアンのカウンセラーのMartin夫妻（と、お子さんのDianaさん）のお宅にお招きいただき、夕食をご馳走になりました。Martinご夫妻はとてもよい方です。ご夫妻ともロータリアンということですが、別々のクラブに所属されているということです。

また、1220地区の別のロータリアンの方からもメールをいただき、今後の予定などを教えていただきました。他の奨学生は、9月に到着するようで、こちらの地区行事も基本的には9月からスタートするとのこと。すでに予定は細かく決められているようです。今のところ、

- ・9月にオックスフォードで他の奨学生と交流
- ・10月に地区大会（サウスポート）へ出席（スピーチ予定）

- ・11月 Foundation seminar 出席スピーチ予定

スピーチに関しては、披露する前にカウンセラー夫妻がきちんと文章をチェックしてくれるとのことでした。カウンセラーのMartinさん（ご主人の方）所属のクラブが小さなクラブ（およそ3-40人）だそうなので、まずは最初、そちらでスピーチをしてみてはどうかというアドバイスをいただきました。

ご主人はエンジニアだそうなので、スピーチ時にパワーポイントを使用したかったらセッティングをしてくれると言ってくれています。

