

国際ロータリー第2730地区

高鍋ロータリークラブ

会報



会 長 中武泰一郎
副会長 函 師 義 孝
幹 事 藤 本 範 行
例会日 毎週木曜日 12:30~
例会場 ホテル泉屋 2F
事務所 宮崎県児湯郡高鍋町大字北高鍋 1368-4
ホテル泉屋内 TEL/FAX 0983-21-1636

第 1735 回 平成 24 年 4 月 19 日プログラム

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 点 鐘 | 7. BOX披露 |
| 2. ロータリーソング | 8. 各委員会報告 |
| 私たちの生業 | 9. 外部卓話 |
| 3. ビジター・ゲスト紹介 | 10. 次週例会案内 |
| 4. 会長の時間 | 11. 点 鐘 |
| 5. 幹事報告 | |
| 6. 出席報告 | |

2730 地区ガバナー 長峯 基

中部分区ガバナー補佐 林 務

2730 地区テーマ

とにかく「善いことをしよう。」

高鍋ロータリークラブテーマ

原点をみつめ「団結」「創造」「挑戦」

4月の月間テーマ

ロータリー雑誌月間

本日の例会案内 *100万ドル

*外部卓話—NTT 西日本宮崎支店
営業部長 梅北兼一様

*例会終了後プログラム委員会

次週例会案内；4月26日（1736回）

*早朝例会 6:30~「おぐら」にて朝食

*ロータリー公園清掃 7:00~
(社会奉仕担当)

第 1734 回 例会内容

■会長の時間

会長 中武泰一郎君

食事などで栄養を摂取する時には、何を食すだけでなく、摂取時間を意識する事が大切だそうです。

その観点から、生活習慣病の予防や体力づくりに活かすそうという考え（時間栄養学）方が広がっているそうです。

1. 生体リズムは、「主時計遺伝子」の働きで1日25時間。年齢を重ねる程、「体内時間」が24時間に近づき早朝に目覚める人が多くなる。

体内には多くの「末梢時計遺伝子」があり、「主時計遺伝子」と連動している。それを1日24時間にリセットするカギは「朝食」です。

朝食には、脳のエネルギー源である糖質と、細胞の栄養であるたんぱく質が必要。

肝臓は朝活潑に働くので、たんぱく質とビタミンを摂る必要がある。

朝食を食べると体表温度が上がり、新陳代謝が活発になる。



車を運転する人で、朝糖質を摂った人は、そうでない人より事故が少ないと言われている。

2. ダイエットには、朝食から夕食までを12時間以内に済ませる事。

食事のエネルギー比率は、朝3:昼3:夜4がよい。

ダイエットは、英語の「diet」に由来。

英語の「diet」は、「生活様式」を意味するギリシャ語の「diata」から「日常の食物」という意味に転じた言葉。

本来は「食事療法」という意味合いであるが、日本では「減量」「瘦身」という意味合いに使われる事が多い。9時以降は、脂肪を控えて野菜中心の軽い食事が望ましい。

中年からは、「体臭」が他の他気になりはじめますが、脂肪が増えると人間は「臭くなる」事がわかってきた。

肝臓の周囲に脂肪がつくことで、肝臓の働きが悪くなるため。肝臓の働きの一つに、たんぱく質の消化の過程で発生するアンモニアの代謝がある。このアンモニアが体臭の元。

肝臓の代謝が低下すると、代謝しきれないアンモニアが悪臭を発生させる。加齢臭対策のためにも、お腹の脂肪を減らす事が大切である。

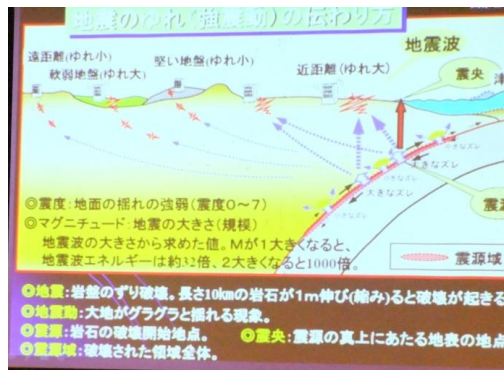
そうする事が、奥さんにも嫌われる事なく生活するための方策かもしれません。

■幹事報告

<文書案内>

- *2013-2014 年度地区ガバナー候補者の選考報告
候補者=大迫三郎氏
- *クラブ情報委員会へ活動状況報告のお願い

幹事 藤本範行君



◆出席報告

出席リーダー 福本幸良君

出席状況

会員数	46名
出席会員数	38名
ホーム出席率	84.44%
前々回修正出席率	72.73%



会長より卓話のお礼



講師紹介の山口君

◆BOX披露

親睦活動リーダー 池部文仁君

<ニコニコ・財団・米山BOX>
中武泰一郎君 東児湯消防組合の染山昌幸さんをお迎えして。卓話を宜しくお願ひします。



藤本範行君 本日は消防署の染山さん(前高鍋高校OB 祭実行委員長)をお迎えしました。地震対策の講話を楽しみにしています。宜しくお願ひします。

野添勝久君 本日私の孫の健心が多賀小学校に入学しました。新入生全員で10名です。我々の頃の1/10です。皆で大事に育ててもらえそうで感謝です。

◇地区委員長を引き受けて

田中春敏君

この度、次年度地区研修小委員会委員長を引き受けて、次年度地区運営準備委員会に出席し地区委員長の重責をひしひしと感じているところです。



第2730地区ではRIの方針に沿ってロータリーが変革する中で、DLP(RI 理事会推奨の地区組織構成)での地区運営がより鮮明になり、各クラブにはCLP(会員数が少なくなりクラブ活動が停滞、一会員が複数の委員会を掛け持ちしていることを解消しクラブ運営の向上を図る)

今、ロータリークラブ会員が「真のロータリー」として理解が希薄になり「ロータリーとは何か?」「何のためにロータリークラブに入会しているのか?」「自分の理想のロータリーとは?」が問われる中、次年度地区テーマ「夢・誇り・挑戦」が掲げられた、サブテーマとして「すばらしいロータリーへの再生」が合言葉である。行動指針として「考え行動するクラブ」も掲げられ、重点目標は①クラブへのサポート強化②人道的奉仕の重点化と充足③公共イメージの向上と認知、の三項目である。

地区研修小委員会としては「ロータリーの知識を深めるための研修の充実を図る」ポール・ハリスがロータリーを創った原点は何だったか?「ロータリーと職業奉仕」とは?今忘れかけている「真のロータリー」をもう一度ロータリアンの皆様に考えて頂きたい。高鍋RCは昨年度からCLPをクラブ運営に取り入れられているが、クラブ細則とかけ離れて運営されている為に早急に今年度理事、次年度理事の皆様をはじめ会員全員でクラブ細則を見直し整備することから「ロータリー」へのより一層の理解が深まることでしょう。

◇地震と津波対策(東日本大震災の教訓を生かして)

児湯消防組合 染山昌幸様



	震度		津波高(m)	
	最大	従来値	最大	従来値
高鍋町	7	5強	10.7	3.5
川南町	7	5強	11.7	3.9
新富町	7	5強	9.4	3.3
都農町	7	5強	12.5	4.3
木城町	7	5強		
日向市	7	6弱	14.8	4.8
宮崎市	7	5強	14.8	5.5