



# 会報

THE ROTARY CLUB  
OF TSURUOKA

## 鶴岡ロータリー

第 428 号

1967.11.21(火) 雨



本間 順吉 君

次週は 菅原主純君

例会場 鶴岡市本町二丁目 ひさごや

② 0707.2838

事務所 鶴岡市馬場町 商工会議所内 ② 5775

ロータリアンとしてのあなたの  
資格を効果的に

Make Your Rotary  
membership effective

10月	地区別 出席順位	61ク クラブ	65位	会員 62名	出席率 83.47%	前月 52 順位
-----	-------------	------------	-----	-----------	---------------	----------------

高橋(無)君一新潟RC  
金井君、斎藤(得)君

—東京西北RC

ビジター 小泉次郎君一勝山RC

五十嵐正雄君一鶴岡西RC

ソング それでこそロータリー

リーダー 佐藤 忠君

### 出席報告

本日の出席 会 員 数 62名  
出 席 数 43名  
出 席 率 69.35%

欠 席 者 阿部(公)君、安藤君、林君、  
平田(圭)君、本間君、池内君  
石井君、三井(健)君、中山君  
大竹君、大野君、佐藤(仁)君  
佐藤(昇)君、菅原君、佐藤  
(寅)君、谷口君、高橋(栄)君  
藪田君、平田(寅)君

前回の出席 前回出席率 69.35%  
修正出席数 55名  
確定出席率 80.65%

メークアップ 阿部(襄)君、中山君、長谷川  
君、大野君、嶺岸君、谷口君  
黒谷君、三井(健)君、森田君  
一鶴岡西RC

### 会長報告

- 金井君は多年に亘り金融界につくされた事と、産業振興に尽された功績に対し藍授褒賞を得られ、心から御祝いを申し上げます
- 駅前ハイヤー乗場のアーケードの補修をやります。
- 名札は各自指定された所に取付けられます
- クリスマスの件につき、SAA、親睦、広報、会計、幹事の居残り願います。
- 例会後理事会開催

明日からの健康法

金 井 君

今日は私の為にお祝いをしていたいただき有難うございます心から御礼を申し上げます。

医学評論家、石垣純二氏の明日からの健康法についてお話しを申し上げます。

会報はご家族みんなでよみましよう

1. まず毎日出来るだけ歩くこと。できるだけ車を使わないこと。車は棺桶車みたいなものです。まず歩いて両方の足が健在である限り心臓が丈夫であり、足がもつれ出したら、間もなく黒ワクと考えなければなりません。1日8キロ位は歩きなさい。幸いゴルフ場も近いのでメンバーになっていない人は是非ゴルフのメンバーになって下さい。
2. 太らないこと。皮下脂肪がふえるとそれだけ心臓を養わなければなりません。これは心臓に対する負担であり、男性は35才以後は絶体に太らないという決意が必要です。
3. ミカンを食べること。ミカンはカロリーが非常に低いのでそれで各種のビタミンが豊富であります。
4. 牛乳をお茶がわりに。北海道の町村啓貴さんという牧場主がおりますが、84才でありますがお顔にしわ一つありません。耳も全然遠くありません。彼の健康法は毎日牛乳を1升飲んでるそうです。1升はとても牧場主でない人達には無理のようですがコーヒーを1杯飲んだつもりで牛乳を出来るだけ飲んで下さい。
5. 朝食に充分な栄養のものを。1日3食の中で一番大切なものは朝御飯であります。魚や肉類、ハム、ソーセージとかベーコン肉類等を朝御飯に召し上がるのがよい。それにみそ汁です。みそ汁もどろどろのみそ汁、特に粕煮汁は特によい。
6. 酒は健康の一つ。お酒は胃潰瘍に最もいい予防薬であります。ここにいるお医者さんで胃潰瘍気があるからちょっと酒をよよしなさいとも言ったらその医者は蕨医者で、明治時代のお医者さんです。酒が体を害するのは強い酒を毎日飲んで肝臓をいためるだけでそれ以外には害はありません。胃潰瘍の原因にもならないし、高血圧の原因どころか、酒を召し上がりますと血圧が低下し、非常に完全な状態になります。
7. できるだけ休みを取ること。1年間に2週間か3週間位仕事を完全にほうり出して休暇をしっかりとりなさい。
8. 仕事に理解を持った家庭を。奥様に亭主の職業に関心をもたせることが必要です。日本の奥さんは亭主の持って帰るサラリー袋しか関心がない。亭主の業務に興味と関心をもたせること。

9. よく睡眠をとること。健康を維持します一番大切なのはまず睡眠を8時間から7時間位とるようにすること。
10. 趣味を作ること。やはり趣味の生活がなければなりません。趣味道楽というもののはほんとうは私は生産勘定に入れなければならないほど大切である。ゴルフとか碁、将棋、麻雀、磯釣等1週間に1日は仕事を忘れて完全にその遊びの中に没頭してしまわれる日が必要だと思います。

女道楽以外のすべての道楽をおすすめしておきます。明日から皆様の御健康をお祈りしてますます御活躍の程を。

#### 幹事報告 佐藤 忠君

- 会報到着 郡山RC
- 例会休会 11月23日 酒田東RC
- 例会場変更 12月6日 産業会館3階
- 仮クラブ設立御案内  
田島仮RC (福島県)
- 26日 於 酒田インターシティーゼネラルフォーラムの開催につき会員多数の御出席を願います。

#### スマイル

- 加藤嘉八郎君 酒造株式会社釀  
銘酒 大山  
東北6県清酒鑑評会に於て首席優等入賞  
仙台局長賞受領
- 鈴木善作君 牛乳の愛飲が健康のもとの  
スピーチがあり
- 金井勝助君 藍授褒賞授賞
- ク 似顔絵掲載
- 金野松治君 湯の浜ゴルフ場第1回チャンピオン

#### 献立 洋食盛合せ