

TSURUOKA ROTARY CLUB

国際ロータリー第2800地区

鶴岡ロータリークラブ

平成 20 年 5 月 27 日 (火)・6 月 3 日 (火) 第 2409・2410 回 (本年度第 41・42 回) 例会

●創立 昭和34年 6 月 9 日 ●例会日 毎週火曜日(12:30~13:30) ●例会場 東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10



ROTARY SHARES
ロータリーは分かちあいの心



例会に出席し
友情を深めよう

本日の卓話 (6/3)

会員スピーチ

山形銀行鶴岡支店長 木村 孝君

5 月 20 日 (第 2408 回) 例会報告

点 鐘

次年度各委員会毎の活動計画打ち合わせ

ビジター：なし

会長報告

私自身は出席できませんでしたが、先週は会員増強セミナーと第 17 回ロータリーアクト年次大会がありました。忙しい中、ご出席して頂いた皆様御苦勞様でした。ロータリーアクトに参加した私のところの石塚聖子君も大分感激して帰ってまいりました。

◆会長ショートスピーチ

ところで今回の台湾訪問は台中港区 RC との姉妹クラブ盟約の続盟と周年行事への参加が公式の目的でしたが、総勢 12 名のロータリアン並びに家族が同じバスの屋根の下に一緒に旅行を続けるうちに、これまでのお互いの心の絆をますます深める機会ともなった思い出深い楽しい旅行でもありました。樫野さんには本当にお世話になりました。

バスの中でガイドの頼さんから台湾の健康法に関する話があり、この時に配られた資料の一部を今日みなさんにコピーしてお渡ししました。先ず絵のある面を見ますと私の勘では頭を良くするために毎日 9 種の食べものを摂れ、ということでしょうか。という訳かこの 9 種の食品の絵に漢字のほかに日本語のカタカナが付いているところが不思議ですが、カナの頭文字をたどると「マゴタチワヤサシイ」(孫たちは優しい) となり日本人でも思い出しやすい親切的な構成となっております。以下にわかる漢字を拾いながら乏しい栄養学の知識を総動員してその内容を解釈してみますと、まず、マメは脳の構造上大切

次回の卓話 (6/10)

会員スピーチ

山形日産自動車販売株式会社 足立 篤司君

なりン脂質に関連して老人性痴呆の予防になる。ゴマはおそらく細胞の過酸化を防止するのに役立つと解釈しました。タマゴは黄身に含まれるコレステロールが学習能力に関係する。牛乳(チチ)は脳の構成成分の原料となる。ワカメはミネラルに富む。ヤサイは食物繊維にとむ。魚(サカナ)に至ってはどのような訳か寒流系のさかなで台湾では獲れそうにないサンマも例に載っていますがサバなどに含まれる不飽和脂肪酸の EPA と DHA が脳細胞を活性化する。シイタケなどキノコはビタミン B1 やビタミン D が脳の成長を促すのによい。イモ類は食物繊維とともに B1 と C に富み、疲労回復に効果があるなどと云うわたくし流に勝手に解釈しました。

もう一つのページに載っているのは 79 歳の方が長寿の秘訣として実施している 10 の健康法で中国風に 4 文字の構成になっています。少肉多菜、少鹽多醋、少糖多果。少食多嚼、少衣多浴、少煙多氣、少怒多笑、少欲多施、少煩多眠、少車多歩なども私たちに納得のゆく簡単な漢字でできています。これらは脳の生理学者が編み出した究極の健康 10 則で若い時から生活の中で実践すれば 99 歳の白寿を健康状態で迎えられるであろうと結んでいます。

幹事報告

○ガビさんの 4 クラブ合同送別会について

日 時：6 月 21 日 (土) 12 時より

場 所：東京第一ホテル鶴岡

登録料：3,000 円

締切り：6 月 10 日 (火)

○ガバナー事務所

広報担当者ガイドブック、IAC 資料集送付

会 長	真 島 吉 也
副会長	富 樫 松 夫
幹 事	本 間 昭 吉

会報委員会
事務局

青柳孝治 佐々木喆彦
鶴岡市馬場町11-63 産業会館3階
TEL:0235-28-3375 FAX:0235-28-3376

5月27日(第2409回)例会報告

孟宗汁家族例会

ゲスト：東京東江戸川ロータリークラブ

鈴木富士夫氏(直前会長・R情報委員長)

梅澤 喜一氏(国際奉仕・出席副委員長)

浅井 勲氏(RID2580 東分区幹事)

鹿野 寿満氏(友好クラブ委員長)

山形銀行 鶴岡支店 次長 佐々木浩一氏

会長報告

皆さん今晚は

本日は東京東江戸川ロータリークラブの皆様にもご参加いただいている移動家族例会です。あまり長話もできませんので手短かに責を果たしてあとは親睦委員会にお願いいたします。

本日は孟宗汁家族例会ですのでタケノコの栄養について少し述べますと、タケノコ 100g あたりの栄養分析の結果はお手元の表のようになります。そのほとんどは水分(約 91%)で低カロリーですが食物繊維が 3.2g 含まれます。食物繊維の必要量は 1000 キロカロリーあたり 10g とされておりますので、その 3分の1 を満たす量ということになります。食物繊維の栄養効果では動脈硬化の予防、ダイエット効果、便秘予防などが知られています。カリウムが 500mg も含まれていますが、カリウムの 1 日必要量が 2000mg ぐらいとされておりますのでかなりの補給量となります。高血圧の原因となるナトリウムを排泄する働きがあるので高血圧予防につながります。色々のタケノコ料理が頂けるものと期待しておりますが美容と健康のためにも、どうぞたくさんおあがりになってください。

○歓迎の言葉

姉妹・親睦委員会委員長 塚原 初男 君

本日は友好クラブであります東京東江戸川ロータリークラブから 4 名、山形銀行から 1 名、計 5 名のお客様をお迎えして今年度最後の家族例会「孟宗汁家族例会」を開催します。そして今回 5 名の会員令夫人のご臨席を得、喜んでおります。真島会長、斎藤昭さん、高橋先生、加藤恒介さん、それに私を含めた奥様方です。ご出席に感謝申し上げます。当クラブの 50 周年記念式典には奥様方のお力が不可欠ですのでその意味を込めてのご招待でもあります。また、家族委員会の役割も兼ねさせていただいております。尚、東京東江戸川 RC、藤川さん、樫野さんからお酒を頂戴しております。私も銘酒羽前桜川を持って参りましたのでお召し上がり下さい。

○40 周年記念式典へのお誘い

東京東江戸川 RC40 周年実行委員長 鹿野 寿満氏

私ども東京東江戸川 RC は本年 9 月 5 日創立 40 周年記念式典を行いますので皆様から多数ご出席頂きますようお願い致します。

★インフォーマルミーティングを開催★ (5/21)

真島会長外 21 名の会員が参加し、活発な意見交換が行われ、大変有意義な会となりました。

〈話し合われた内容〉

- ・ロータリーの魅力について
- ・ロータリアンの責務について
- ・ローターアクトクラブについて
- ・ライオンズクラブとの違いについて
- ・250 運動について



委員会報告

親睦委員会

●スマイル●

真島 吉也君 塚原 初男君 佐藤 孝子君
西川富美子君 樫野 隆博君

出席委員会

●出席報告 (5/20)●

会 員 数	出 席	出 席 率	前々回 確定出席率
46 名	27 名	69.77%	72.09%

●メイクアップされた方

秦 幸助君 本間 昭吉君 加藤 賢君
御橋 義諦君 越智 茂昭君 富田喜美子君
桜井 隆君 加藤 功君 真島 吉也君
斎藤 昭君

●年間皆出席(4月)

12 年 丸山隆志君 8 年 樋渡美智子君
1 年 樫野隆博君

●出席報告 (5/27)●

会 員 数	出 席	出 席 率	前々回 確定出席率
46 名	24 名	55.81%	74.42%

●メイクアップされた方

藤川 享胤君 佐藤 孝子君 嶺岸 禮三君