

名古屋西南ロータリークラブ Weekly Report

渡邊 徹雄 会長 年度テーマ

足元を固めよう

例会場 名古屋クレストンホテル TEL 052-264-8000

例会日時 木曜日 12:30

クラブ会報広報委員長 中川 雅彦



ウィルフレッド・J・ウィルキンソン

承認 1995.3.28
 会長 渡邊 徹雄
 幹事 二俣 景一
 事務局 名古屋市中区栄3-29-1
 名古屋クレストンホテル 1007号
 TEL 052-263-1324
 FAX 052-263-0730
 Email seinan1@fancy.ocn.ne.jp
 HP <http://rc.nagoya-seinan.org/>

第626回 例会 No.41 平成20年5月22日(木) 晴

ロータリーソング 「それこそロータリー」
 ソングリーダー 田島陽介さん
 ピアノ伴奏 朝倉富美さん
 出席報告 会員47名中34名出席
 出席率 77.27% 出席計算人数44名
 修正出席率 5月8日 95.45%
 スピーカー 川原弘久 CLP 委員長

会長挨拶

渡邊 徹雄

「よく噛む」

歯科では昔から「よい歯で、よく噛み、よい身体」という衛生指導の標語があります。よい歯とは、むし歯や歯周病のない歯のことです。このよい歯が調ってないと、よく噛めませんので身体に負担をかけ、健康を損ねます。又、たとえよい歯が備わっていてもよく噛まないと、やはり同様に健康を損ねます。そこで「よく噛む」ことの意義についてお話したいと思います。

最近、糖尿病を初め、循環器病などの発症や悪化には、肥満に伴い内臓の周りに付着した脂肪が大きなかかりをもつことが明らかになっています。内臓脂肪型の肥満に加え、血糖値、血圧、血清脂質のうち、たとえ軽度でも2つ以上に異常がある場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。この肥満の一番の近道は、よく噛まない「早食い」です。これは脳の働きと深い関係にあり、摂食中枢と満腹中枢の時間差で生じます。食べ物を摂り歯で粉碎し、粥状になったものが消化・吸収され、血糖値が上昇し、脳から関連するホルモンが分泌され、その刺激が満腹中枢に伝わり、食べなくてもよいという指令を伝えるのに20分かるといわれています。20分以内だと満腹感が得られず、さらに食べることとなります。したがって、早食いをさけて、よく噛んで食べることが過食を防ぎ、肥満を防ぎます。メタボリックシンドロームを予防するための基本は「食事と運動」です。規則正しい食生活、食べ方、食事内容について見直すことが大切です。100年ほど前、ホーレス・フレッチャーという人が「フレッチャーの完全咀嚼法」として、3原則を提唱しました。お腹がすくまで食べない。食べ物は選んで食べる。(野菜を主とした繊維性食品) 食べ物は味わいながら良く噛んで自然に飲み込める状態になる迄噛む。また、日本でも古くから「医心方」を始め「養生訓」などにみられる「腹八分」が説かれています。飽食を享受する今こそ、この先人の教えに従い、健やかに過ごしたいものです。

本日の献立

ベーコンで巻いたマッシュポテト
 牛肉、レンズ豆のテリーヌにハーブサラダを添えて
 真鯛のグリエに茄子と新じゃがが芋のソテー
 ケッパー風味のオリーブソース
 ビスタッチョ風味の
 アーモンドクリームタルトにチェリー
 パン
 珈琲

ちょっとお耳を

歌劇「マドンナの宝石」より間奏曲

ヴォルフ・フェラーリ 作曲

ヴォルフ・フェラーリはイタリアのオペラ作曲家で1911年に発表したこのオペラは、ナポリを舞台とする下層階級の悲劇を扱ったものである。この「間奏曲」だけ大変有名になり、しばしば単独で演奏される名曲。

次回例会のご案内

6月5日(木) 第628回例会

「職業奉仕卓話」 成田洋之地区職業奉仕委員長

四川大地震義援金募金

今週と来週、四川大地震への義援金として募金を集めます。中日新聞社を通して寄付する予定です。皆様のご協力をお願い申し上げます。

5月22日寄付集計額 101,000円

ニコBOX

渡邊会長 中国の方々の一日も早い復旧を祈ります。ロータリアンとして、いてもたってもおられません。

池井戸さん 四川被災者の皆さんの1日も早い回復を願っています。

大林さん 四川省は大変でしたね。喜寿となりました。1枚で2役。

安江さん 落語会のパンフレットを置かせて頂きました。出来るだけ多くの参加をお願いします。

植木さん 中国の方々の苦痛を思いますと、心がいたみます。

吉田さん 岡田先生、長い間ご苦勞様でした。素晴らしいフランス語で皆樂ませて頂きました。

西川さん GSE チームリーダー岡田守功先生お帰りなさい。フランスに1ヶ月お疲れ様でした。

岩田さん 岡田先生ご苦勞様でした。

中川さん 岩田さんご苦勞様です。ニコBOX 委員長もあとわずかですが頑張ってください。

成田さん 岩田さんご苦勞様です。

本日合計 22,000円



四川大地震義援金は次週29日も集めますのでご協力お願い致します。

5月お誕生日おめでとうございます



河原照忠さん



大林敦郎さん

卓話 CLP 検討委員会報告

CLP 検討委員長 川原弘久



RI 会長メッセージ(ロータリージャパンウェブより抜粋)

親愛なる同僚ロータリアンの皆さん、かつて、マハトマ・ガンジーが「もし私たちが真の世界平和を教えようとするなら、そして、もし私たちが戦争に反対するための闘いを続けるつもりなら、私たちは子どもたちとともに始めなければならないだろう」と語ったことがあります。

分裂させる力と統合させる力

ガンジーがとてよく理解していた点は、怒りと憎しみ、論争と見解の相違、あるいは対立と反目といったものは、受け継がれたり、先天的に存在したりしているものではないという簡単なことです。つまり、それらは学習によるものなのです。憎しみを目にする子どもたちは憎しみを学びます。しかし、分かちあいや愛を見て育った子どもたちは、分かちあいの心や愛を学びます。今までいつもそうであったものごとの道筋が、これからも同じである必要はないのです。よかれ悪しかれ、ほとんどの場合、どのような道でもやがては変化させることができるのです。新たな脅威にさらされると、人々はそのことによって引き裂かれ、お互いに争うか、それとは逆に、人々が一つになって共に働き、問題の解決方法を一緒に見いだすかなのです。どんな新しいチャレンジも、分裂させる力と統合させる力の両面をもっているのです。

成長を続けているからこそ

変化する世界にあって、ロータリーは不変でなければなりません。そして、ニーズが増加する世界の中で、ロータリーは私たちは成し遂げるべきニーズに応えるに足る力と会員を有しているということを確かなものにするによって、ロータリーはペースを保っていかなければならないのです。今年度、私はロータリアンたちに、会員増強を通じて「ロータリーは分かちあいの心」に焦点を当てるよう、いたるところでお願いしてきました。今こそこの作業のどの辺りまで進んでいるのかを評価するときです。私たちみんなが会員候補者を例会に招きましたか？ もし、ふさわしい新入会員を入会させることに成功していたとしたら、その会員がロータリーで成長し、成功するような手助けをしていますか？ ロータリーは成長を続けているからこそ、奉仕活動を続けられるのです。単に現在の会員数を維持しているだけなら十分とは言えません。世界の人口と、そのニーズが増加を続けるからには、私たちもまた、それらの需要に合わせてチャレンジを増やさなければならないのです。私たちは「超我の奉仕」が単なる標語ではなく、「ロータリーは分かちあいの心」が単なるテーマ以上でないことを世界に示さなければなりません。これらの言葉は私たちの真実であり、私たちとロータリーのすべてを定義づける真実なのです。

ロータリーの奉仕活動を通して

今から何十年も前に、彼ならば非常にいいロータリアンを育てたであろう、と私が考えるガンジーは、ロータリアンである私たちが共鳴するような別の言葉を残しています。「人というものは、仲間の幸福のために働いているうちに、着実に大きくなっていく」私たち一人ひとりが、ロータリーの奉仕活動を通して、大きな人物になる機会をもっています。このことを、私たちが何かをつかむためのいい機会にしようではありませんか。