

THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

ロータリーは分かちあいの心
RI 会長 ウィルフリッド J. ウィルキンソン
Rotary Shares



見詰めよう四つのテスト
富津中央 RC 会長 大網庄一郎

2007～2008

国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

No.2048 第26回例会 2008. 1. 17 晴

点 鐘 : 大網庄一郎 会長

進 行 : 小野恒靖 SAA

ソング : 奉仕の理想

会長挨拶

大網庄一郎 会長



皆さんこんにちは。このところ厳しい冬らしい寒さが続いています。皆さんは如何でしょうか。私は5日間連続の新年会のためか、すっかり風邪をひいてしまいました。

そこで今日は元気のいい話をしたいと思います。

昨日のテレビで山本文郎(元 TBS アナウンサー)と山本信也(映画監督)の対談がありました。題して「30歳差結婚、山本文郎73歳の恋と男気赤裸々全告白」です。つまり73歳と43歳が再婚する話。ことのいきさつから話すと長くなるので省略しますが、結婚を決意したのは彼女の「老後の面倒は最後ま

で見ます」の一言だったそうです。そして聞かれもしないのに自らしゃべり出したのは

- ① あっちの方は、毎日とは行かないが十分自信がある。
- ② 男は65歳位になると衰えるが、70を過ぎると又戻ってくるものだ、とのこと。

皆さんも、もう年だからと言って悲観することなく、心身とも前向きに頑張りましょう。

会長報告

理事会報告

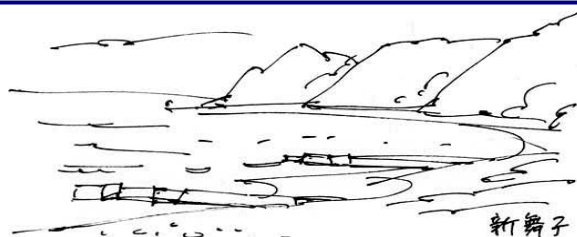
- 1月31日 家族夜間例会を会員夜間例会とする
- IM での当クラブ発表者 渡辺 務 会員
- 訪台折衝担当 渡辺務 国際奉仕員長

幹事報告

原田雅式 幹事

1. インターテイナーティング(IM)開催のお知らせ
2790地区 第4分区ガバナー補佐、椎熊邦広
日時:平成20年2月19日(火) 午後1時より
場所:金谷「ザ・フィッシュ」
テーマ:「今後のロータリアンの活動と活性化」
申込用紙を回覧しますので、参加者は記入して下さい。
2. ロサンゼルス国際大会ご参加のお願い
ガバナー事務所、地区幹事長
国際大会参加の第2回締切が3月31日です。

〒293-0042 富津市小久保2868
さざ波館
Sazanami-kan
2868 Kokubo Futtsu-shi Chiba-ken,
Zip code 293-0042
Tel.0439-65-3373 Fax 0439-65-3304



宜しく御参加をお願いします。

3. 下期会費払込のお願い

1月中に下期クラブ会費の払込をお願いします。

結婚祝

志波 克・甫子 昭和37年1月21日

一言



結婚祝を頂戴し有り難うございました。先日、三井親睦委員長さんからメールで記念品の選択を聞かれたとき、躊躇無く牧場の「コスメチック製品」にしました。真っ先に妻に関連した品物をと考えるあたり、私も夫として熟成してきた感があります。妻は丁度先程の会長さん挨拶の年頃ですので、牧場の乳牛にあやかり、多少その辺に張りが出てくるかなと期待します。

誕生祝

三井 進 昭和26年1月10日

一言



12月に結婚祝を頂き、今月は誕生祝と2ヶ月連続受賞しました。

先月結婚祝で話をしましたが、その後日談から報

告します。

30周年記念で前年のリカバリーもあり、洲の崎の「風の抄」に泊る計画をたてました。電話をかけると結婚記念日当日は年に1度のメンテナンス休業の由。慣れない事はするものではないの一席でした。

誕生日で、57歳になりました。クラブ会員の皆さんには、追い越すことも追い越されることもなく、若手No.3の席で今年も頑張ります。

大きくは、自然環境保護の意識を高め、小さくは、生活環境のレベル向上(家内にもっと頻繁に当地に来てもらう)を今年の抱負とします。

年頭所感

千葉一利 会員



あけましておめでとうございます。

“初夢や今年も無事にと宮詣”、“一日一句とうとうやったぞ大晦日”。昨年はボケ防止のため一日一句川柳を作ることにしました。もう一つは病気と仲良くしながらの、ささやかな奉仕活動、ロータリーへの参加でした。これはあまり良くありませんでした。

しかし、今年はまだ少し欲を出して、昨年に加え、1ヶ月1冊の読書(500~1000頁)をしたいと思っています。読書家には笑われる量かも知れませんが、目が悪くなりだんだん文字離れし、新聞を見る(読むのではなく)のがやっとの私にとって、一定量の読書は大変な挑戦です。でも頑張ってみたいと思っています。

健康面では、食事に気を付けていることと、1日3千歩以上の歩行、簡単な体操をしています。

老人としての準備期間(何もしなかった65~74歳)の終わった75歳、これからが真老人(新老人という人も)、何事も前向きに考え、一刻一刻を大切に

に、趣味も大いに生かし、余生を楽しみたいと思っています。どうぞ、よろしく。

高橋裕之 会員

三平榮男 会員



今年はゴルフで早い時期に90を切り、人並みになりたいと思っています。

又、正月から習い始めたクラシックギターを飽きずに続け、暮れには成果を家族に披露できたと考えています。(編集注:ロータリーも家族の内!)

榎本守男 会員



皆さんあけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

毎年、年の初めに目標を立てますが、なかなかモチベーションを持続できません。でも今年こそは、意思を強固に頑張ろうと思っています。

長い間取り組んできて上達しなかった、ゴルフと英会話です。今年の秋には違いが判るよう結果を出したい?と思います。



新年おめでとうございます。

元旦は、漏水当番という水道管の漏水があった際に出動する当番だったため、自宅で待機しておりました。漏水もなく無事新年のスタートを切れたので、実家に年頭の挨拶に行くという家内を送って東村山に行ってきました。

翌日ひとり電車で帰ったのですが、その車内で少しばかりハプニングがありました。私が乗車したのは三鷹ですが、優先席に80代の男性、20代の女性、50代の男性、2~3歳の幼児ふたり、60代の男性と思われる方達が座っておりました。

何気なく眺めていたところ、優先席付近では携帯電話の電源を切るようにとの案内書きがあったので、電源を切りました。やがて、車内アナウンスでも携帯電話の電源を切るように放送されたのですが、明らかにこの放送をきっかけに携帯電話でメールを始めた青年が2名もいたのです。一体全体どういう神経をしているのだろうかと思いつつ驚いているうちに、中野駅で80代と思われる女性が杖をつきながら乗車してきました。

案の定、誰も席を譲らなかったのですが、優先席に座っていた中で最高齢の80代の男性が、立ち上がり席を譲ったのです。その様子を見ても優先席に座っている他の人は知らんぷりです。

嫌な気持ちで憚然としているうち、四谷駅あたりで先ほどの80代の女性が、「本当にすみません」と、80代の男性に声をかけました。この声で男性のスイッチが入ったようで、いきなり優先席に座っている20代の女性に延々説教を始めました。もっともだと思いつつも、最近ニュースで話題に上る高齢者が「きれる」、切れて事件を起こすということを思い出し

ました。モラルが薄れ若者だけでなく高齢者まで切れてしまう社会を因らずも正月早々電車内で見えてしまいました。

そんなわけで、今年の抱負は、ロータリアンらしく、道徳心を持ち、他に寛容になろうと思いました。

もうひとつ、減量するという別の抱負というか目標もあるのですが・・・

今年も一年よろしく願いいたします。

ニコニコ BOX

永島 強 親睦委員

千葉一利 今年初参加、皆様新年おめでとうございませう。

榎本守男 // //

高島治雄 仲間との中華ゲームで思いがけない成績が出ました。

三井 進 誕生祝を頂き有難うございませう。

志波 克 結婚祝を頂き有難うございませう。

合計 7,000 円

出席報告

刈込碩弥 出席副委員長

区分	会員数	出席	欠席	MakeUp	出席率
今回	19	17	2		89.47%
前回	19	15	4		78.95%

近隣クラブ例会日 (通常 12:30 点鐘)

月	君津、袖ヶ浦
火	富津
水	木更津東、富津シティ
木	上総、木更津

ロータリーの友 1 月号より

雑誌委員会

ご飯のススメ

鳥取大学医学部統合生理学準教授 井元敏明
健康食としての日本食が注目され、その根拠は、科学的にも解明されてきました。そして血糖値やインスリンをキーワードにすると、「ご飯のススメ」となります。

ご飯(コメのデンプン)は、小腸で消化されブドウ糖になって血液中に吸収され、エネルギー源として体内の細胞に運ばれます。余分なブドウ糖は、肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されます。そして必要時に即使えるように、ブドウ糖は空腹時でも一定量、血液に溶けて体内を巡っています。「血糖」とよばれるゆえんです。

体内の細胞へブドウ糖を送り届けるのが、^{すいぞう}膵臓から分泌されるインスリンの重要な役目。このホルモン分泌が不足すると、血液中にブドウ糖が残ったままになって、高血糖状態となります。このとき、細胞には十分なエネルギーの供給がないことになり、かつ体内では代替ホルモンはなく、体の外から、注射で補給するしか手はありません。日ごろから、大切に思いやらねばならないホルモンなのです。

ではどのように、大切にすればいいのでしょうか？
食事を急いでかき込んだりすると、ブドウ糖は一気に吸収され、血糖値は高くなります。これを感じ取り、膵臓からは大量のインスリンが分泌されます。ということは、インスリンを節約するためには、血糖値を急激に上げないようなゆったりとした食事スタイルにすればいい、ということになります。

また、食後の血糖値があまりにも高くなると、余ったブドウ糖は肝臓でグリコーゲンよりもっと効率の良いエネルギーの貯蔵のかたち、「脂肪」に変えられてしまい、肥満へとつながります。同じカロリーのブドウ糖が体内に入っても、血糖値が急激に上がるかどうかで、体内でたどる運命が違ってきます。

そして、同じデンプンでも、どのようなデンプンをどのように食べるかにより、インスリンの分泌の仕方は変わることがわかってきました。例えばジャガイモのデンプンは比較的消化されやすいので、血糖値も急に上がりやすいのですが、「ご飯」はこの血糖値が上がりにくいのです。「よくかんでゆっくり食べなさい」と昔から言うのは、生理学的にも根拠があるのです。

(第 2690 地区・鳥取県・米子 RC で)

