

# The Rotary Club of KOBE-NORTH

Weekly  Bulletin

NO.10 通算 1954 回

2015～2016 年度 RI テーマ

## Be a gift to the world



クラブ会長のテーマ

「見つめよう我がクラブ」

— 親睦と奉仕の調和を —

会長 中西 勝 幹事 西村 文茂

### 今週の例会プログラム(9月18日)

#### 「生活習慣病と健康教育」

美崎 教正会員

ソング: 虫の声

### 次週の例会プログラム(9月25日)

#### 「漢字の話」

宮本 楓女氏

担当: プログラム委員会

ソング: 神戸北ロータリークラブの歌



### 会長報告(中西会長)

みなさん今晚は。

日本列島、とりわけ関東、東北南部は、台風の影響から甚大な被害に見舞われました。地球温暖化による異常気象の影響とも言われておりますが、もはや、このような気象状況は常態化する傾向にあるのかもしれない。地球温暖化による気候変動は、気象や自然環境への影響と、社会、経済への影響に大別されますが、自然環境へのえきょうは、漁業、農業に与える食料問題の深刻化が懸念され、社会、経済への影響は、生活環境の変化や経済システムあるいは、社会制度の変化などが懸念されます。

国際ロータリーも、単位クラブも、この分野へ今以上に目を向ける必要性が生じることでしよう。

本日例会終了後に、ほろにが会の開催に向けての協議を、幹事と事務局と私、会場側とで行います。今後、進捗状況については、みなさんにご報告させていただきます。

西川会員よりポールハリスフェロー1000ドル、米山奨学金特別寄付100,000円をいただいております。本当にありがとうございます。

### 幹事報告(西村幹事)

1. 地区よりの会合開催予定をお知らせいたします。

#### ・奉仕活動合同セミナーのご案内

本セミナーは、ロータリー財団の補助金プロジェクトを中心として、様々な奉仕活動を提案するために、ロータリー財団委員会、社会奉仕委員会、青少年奉仕委員会、学友委員会が合同で

例会場 ANAクラウンプラザホテル神戸 9F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1 TEL. 078-291-1121  
例会日 金曜日 18:30～19:30  
事務局 ANAクラウンプラザホテル神戸 11F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1  
TEL 078-231-2211 FAX 078-231-2211  
E-mail: knrc@ace.ocn.ne.jp ホームページ: <http://knrc.exblog.jp/>

計画した新しい形のセミナーです。回覧しますので、日程の確認をお願いします。

出席者 会長・幹事・会長エレクト・ロータリー財団委員長・社会奉仕委員長・国際奉仕委員長・青少年奉仕委員長・の中から3名 の出席要請があります。

2. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より、ハイライト米山 185 号が届いておりますので、回覧します。
3. 「第 28 回ローターアクト研修会並びに第 13 回アジア太平洋地域ローターアクト会議」のご案内  
日 時:2016 年 3 月 18 日(金)~21 日(月) 場所:グランドプリンス京都・京都国際会館  
締 切:宿泊希望の場合 9 月 15 日(火)・宿泊を希望しない場合 12 月 15 日(金)
4. 他クラブの週報を回覧します。

## 委員会・同好会報告

### ・プログラム委員会

小塩委員長

9 月 25 日 例会終了後、滝川ガバナー補佐をお迎えして、第 1 回クラブ協議会開催

10 月 9 日 ガバナー公式訪問

### ・米山奨学委員会

石田委員長

9 月 5 日 (土) 10:00~12:30 に東急ホテルで行われました米山カウンセラーミーティングに出席しました。それぞれのクラブ報告で、ためになる事を聞いてきました。米山奨学生を例会の 30 分前に親睦委員と受付に立って、会員の顔を覚えてもらう。例会の席を毎回変えて多くの会員との対話の機会を作る。その他まだいろいろ参考になることを当クラブでも取り入れたいと思います。

李君がステーキハウスに行きたいと言ったので、彼を、82 歳と 76 歳の超熟女のガールフレンドと共に招待し、その後職場訪問をしました。中国人女性 30 名以上が働いているカット野菜工場と隣のキリンビール工場を見学しました。

最後に私の家に招いてティーパーティーをしました。彼は非常に勉強家で、昔の日本人の留学生を思い出しました。台連のご両親へのみやげ話の一端をつくりました。

## 本日の例会プログラム

### 「医食同源」

松田 洋三会員

医食同源についてのお話を致します。この言葉の言わんとするところは、日頃からバランスのとれた美味しい食事を摂る事で病気を予防し治療をしようとする考え方です。日本人の平均寿命が 80 歳台を越していますが、健康寿命は 75 歳前後で平均寿命ー健康寿命=介護を必要とする期間です。この要介護の年数が男性で 6 年、女性で 8 年ということになっています。要介護の最大要因は ①脳血管障害 ②認知症 ③高齢による衰弱です。図 1 にあるように昔の日本の食事と今の食事との変遷を表しています。現在の日本人の食事は昔と違って脂肪の多い、食物繊維の少ない食事しており、このため肥満、高血圧、脳卒中、高脂血症が増え脳血管障害が多くなり、脳血管障害のなかでも脳梗塞が増え、このため介護が必要になる人が増えています。図 2 は栄養素を示しています。脂質を減らし食物繊維を多く摂取することが必要です。またファイトケミカルスという新しい栄養素は人間の細胞の老化とかガンを防ぐため最近重要な栄養素として注目されています。図 3 にあるように正常の細胞に発癌因子(熱すぎる食べ物、コゲ、塩分の多い食品、たばこ、薬、放射線)が働くと遺伝子に傷がつきその状態の時に発癌促進因子が働くとガン細胞になってしまいます。しかし、発癌抑制因子のビタミン A, C, E, βカロチン, ファイトケミカルスがあると遺伝子に傷がついた細胞が正常の細胞に戻ると言うことが分かってきました。



・ポリオ撲滅チャリティーコンペのご案内

日 時：2015年11月16日(月)8:00 スタート

(競技終了後、表彰式・パーティーを行います)

場 所：小野ゴルフ倶楽部

登録料：10,000円 (チャリティー費3,000円含む)

プレー費：16,000円 (キャディーフィー・カート代込) 〈プレー費・昼食代等は各自清算〉

…今週の歌 …

「虫の声」

あれ 松虫が ないている チンチロ チンチロ チンチロリン

あれ 鈴虫も 鳴きだした リンリン リンリン リーンリン

秋の夜長を 鳴き通す ああ おもしろい 虫の声