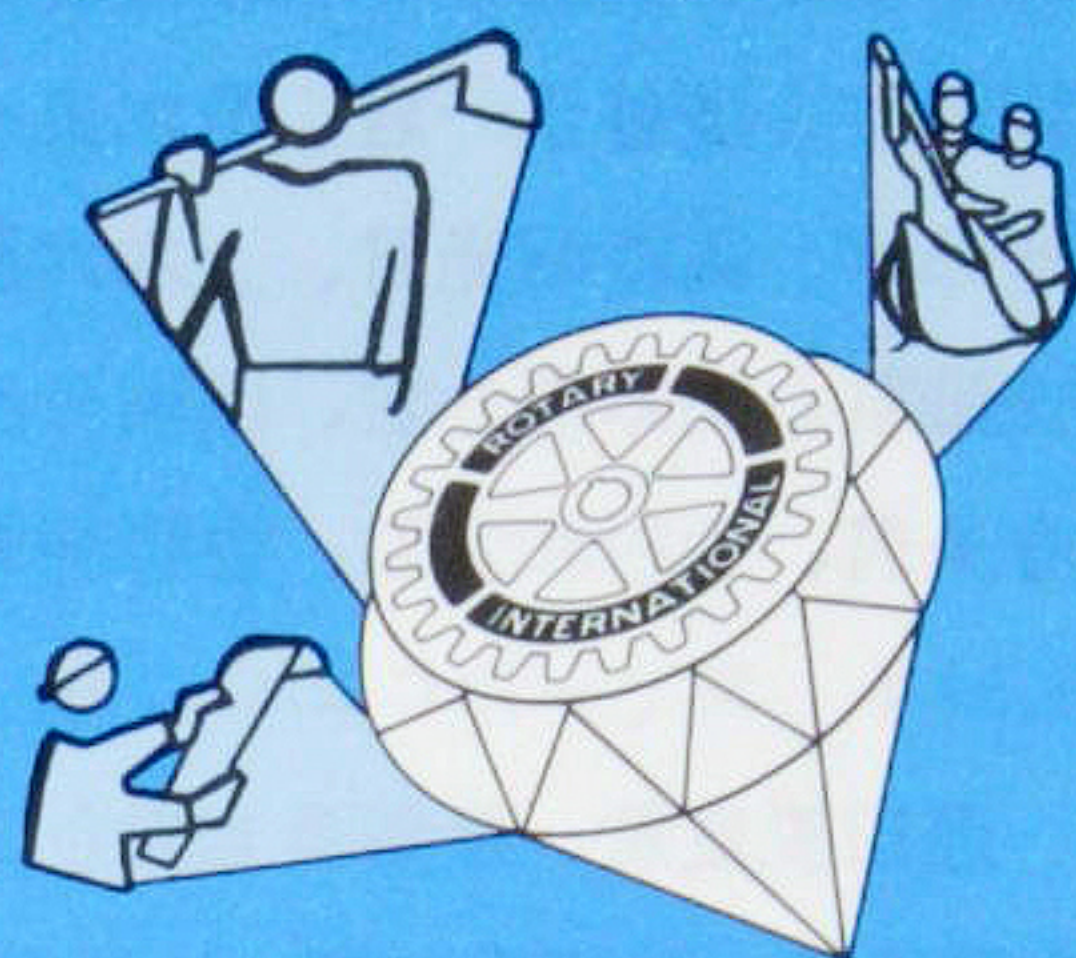




ENJOY ROTARY!

ロータリーを 楽しもう!



1989-90年度国際ロータリーのテーマ

- 国際ロータリー会長 ヒュー M. アーチャー ●第256地区ガバナー 吉野 一郎
- 会 長——小林 英雄 ●副会長——小林九満太 ●幹事——五十嵐昭一
- SAA——近藤 雄介、渡辺 喜彦 ●例会日——毎週水曜日 12:30～
- 例会場——三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内 TEL 34-3311
- 事務局——三条市旭町2-5-10 TEL 35-3477

(FAXも同番号 午後3時以後はFAXに切り替わります)

- クラブ会報委員——古沢 富雄、渋谷 正一、高橋 清見、小林 正義

出席者会員数 会員 75名中 51名

先々週出席率 94.52% (前年同期 94.42%)

今日のお花 バラ

ヴィジター 三条北より 山口龍二君、江口 悟君、山上茂夫君
燕より 相場紀一君

先週のメイクアップ

4/11 東京へ	斎藤権八君
4/12 加茂へ	佐野勝栄君
4/12 燕へ	轡田秋夫君
4/14 インターアクトへ (新津)	藤田説量君
4/15 伊勢崎RA20周年へ	藤田説量君
4/15 燕30周年記念式典へ	銅冶 倫君、古沢富雄君、 平原信行君、堀川政雄君、五十嵐昭一君、 五十嵐総一君、岩井数央君、伊藤広一君、 五十嵐寿一君、熊倉昌平君、小林九満太君、 小林英雄君、近藤雄介君、小林正義君、 日戸平太君、野水文治君、野村竹三郎君、

荻根沢隆雄君、斎藤権八君、渋谷健一君、
杉野奎司君、渋谷正一君、清水良一君、
外山一郎君、高森昭光君、上木六治君、
渡辺宏策君、山本福七君、山浦日出夫君、
山谷春夫君、中村和彦君、佐野勝栄君

以上32名

4/16 ライラ研修会へ 藤田説量君、松谷晃吉君、

4/16 三条南へ 金子左武郎君、近藤雄介君、佐藤信次郎君、
藤田紘一君、小林敬典君

4/17 三条北へ 大谷幸平君、榎本 勝君、外山雅也君、
渡辺勝利君、広岡豊作君

会長挨拶 小林(英)会長

去る15日の燕クラブ30周年式典には大勢の会員がご出席下され有難うございました。厳
粛な式典と賑やかな懇親会、立派な記念行事でした。燕RC創立の時、特別代表をおつと
めになられた金子左武郎さんに、感謝状が贈られ、私が代理でお受けしました。ここで私
は当クラブの伝統の重みを実感させて頂き、この歴史を作られた先輩会員に対し、あらた
めて感謝申し上げます。

——×——×——×——×——×——×——×——×——×——×——

さて先週の挨拶が途中でしたのでまとめます。ノーベル賞の話でした。北里柴三郎の次
にノーベル賞の候補者として名前のあがった日本人は野口英世です。1914年医学の分野で
63名が推薦され、その中に堂々と野口の名前がありました。ふるい落としの後、選考過程
に残った11名の中に有力候補として野口英世も残りました。マヒ性痴呆患者の脳から梅毒
スピロヘータを世界で初めて発見し、純粋培養に成功した野口の業績は、既に高く評価さ
れていたのです。1915年、野口は再び推薦され、選考対象となる僅か9名の中に残りまし
たが、第一次世界対戦が始まり、該当者なしとなりました。1919年稲田龍吉と井戸泰が推
薦されました。ウイルスの病原体の発見者だそうですが、門外漢の私は全く知りません。
以上4人が、幻の日本人ノーベル賞受賞者です。

幹事報告 五十嵐(昭)幹事

◎新津中央ロータリークラブより 1990～1991年度

第256地区、地区協議会の開催お知らせがとどいております。

と き 6月9日(土)、10日(日)

と ころ 第1日目、第2日目共に新津市民会館

出席義務者 次年度、会長、幹事、クラブ奉仕委員長、職業奉仕委員長、社会奉
仕委員長、青少年活動委員長、国際奉仕委員長、ロータリー財団委
員長、米山奨学委員長、会員増強委員長、環境保全委員長、ローター
アクト委員長 以上12名

ニコニコボックス ￥13,000

燕RC会長 相場紀一君

4月15日、燕RC創立30周年記念式典にスポンサークラブとして35名の
出席を賜わりお陰様で無事終了できました。ありがとうございました。

小林(英)君 15日の燕クラブ30周年記念式典には多数のご出席有難うございました。
金子さんの代理でステージに上がり、感謝状を頂きました。

五十嵐(昭)君 燕ロータリークラブ30周年には多くの会員の出席を頂き有難うございま
した。

高橋(一)君 “4月の雨は花を運んでくる。庭が一日一日と“花ヤカ”になってきまし
た。

広岡君 先日の創立記念日のお祝いの会には多数の皆さんからおいで頂き有難う
ございました。

外山(雅)君 度々親睦例会のスナップ写真を頂き御礼を申し上げます。

堀川君 忘れておった結婚記念日、ロータリークラブからお花を頂いて思い出し
ました。

木許君 このたび新会員にさせて頂きました。よろしくお願い致します。

燕ロータリークラブ創立30周年記念式典

燕ロータリークラブより感謝状及び記念品贈呈

スポンサークラブ特別代表 金子左武郎殿(代理 鈴木初代幹事感謝状)



卓 話 「若さを持続させ、活力ある仕事をやるためには」

('90.4.11)

(食生活の見直しと工夫)

伊 津 キ ヨ 殿

人間の基本原理となる慾に就いて先ずお話をします。

食 慾……死ぬまであり。

性 慾……老いると接触となる。

集団慾……犯罪人が独居室に入れられると数日で心境に異常がくる。

創造慾……物事に熱中すること。

【図表】 性のライフサイクル

1. 思春期年齢12、13歳頃と初潮、夢精とも早くなり、妊娠及び中絶が多くなり、社会問題が若年層に高くなった。
2. 新郎、新婦は親類及び友達に祝福された当時の気持ちを忘れないで人世の荒波を乗り越えて欲しい。離婚が多いので。
3. 女性の更年期は黄体ホルモンの消失でくる症状で3～10年の期間でなおるから旦那様は訴えを聞いてあげて下さい。
4. 年寄りと言えども性は尊厳すべきです。
病人の看護の際も配慮してもらいたい。

【図表】 癌と関係ある日常生活

- A. タバコを吸って、酒飲んで、肉類食べて、緑黄野菜を取らない。
この場合、全臓器に癌発生する。(口腔、喉頭、食道、胃、肝臓、咽頭、肺、膀胱)
- B. 全部食べたなら発生する癌が少なくなった臓器有り。(口腔、喉頭、食道、肝臓、咽頭)
- C. 肉類を止めた、後は全部摂取したら減った癌は(口腔、喉頭、肝臓、膀胱癌)
- D. 酒を止め、後は全部摂取したら減った癌は(口腔、喉頭、食道、肝臓、膀胱癌)
- F. タバコ、酒を止めたら、全部の癌は減少する。

㊤食生活に関連性のあることがおわかり頂けたと思います。

【図表】 日常生活の改善が健康を守る

タバコ節本せねばならぬ理由 次の計算で予知出来ます。

喫煙指数

◇1日の喫煙本数×喫煙年数

1日20本吸う人は × 30年吸った < 肺癌候補者
1,000本以上 発病しやすい

㊤ 20本(1日本数) × 喫煙年間数 × 喫煙歴 = 20本以上 発病する
20本 × 365日 × 30年 = 219,000本 発病



◇夫の喫煙で吸わない家族が発病する率

相対危険度

吸わない夫でも	1人発病
以前吸った夫	1.8人発病
1～20本吸った夫	2.4人発病
21本以上吸った夫	3.4人発病と高くなる。

◇タバコの誘引する病気

肺癌、心筋梗塞、胃潰瘍、胃癌等

《予防》 ビタミンC補給が大切です。VCは熱に弱いので生で食べる果物、野菜より摂取乞う。柑橘類、レモンの薄切り、イチゴ、大根おろしよし。

健康はうす味とバランスのとれた食事から!!

うす味1日30種類の食品をとりましょう。

六つの基礎食品ご存じですか? 実物で説明

1群(蛋白質類)

魚 サンマ 大1匹	70g
肉	70
卵 中位 1ケ	60
豆 ミニ納豆 1包分	100 加工品でもよし

2群(カルシウム)

牛乳 1本	200cc
(チーズ、ヨーグルト、小魚、海藻類)	
(日光に当るのもよい)	

3群(緑黄野菜)

菜っ葉類、人参、カボチャ	100g
--------------	------

4群(淡色野菜)

キャベツ、大根、キュウリ、トマト	200g
------------------	------

5群

穀類、パン、めん類、酒類、芋、砂糖	380g
-------------------	------

6群

油、脂、バター、マーガリンなど	30g
-----------------	-----

㊤ 1日30種品目の数え方

塩、酢、醤油、コショウ、ソース、からしは除く。

【図表】 各種品別カルシウム量 100g

種 目	脂 肪	カルシウムA	鉄	ビタミンC	値 段
牛 乳	3.2 g	100 mg	0.1 mg	0 mg	60 円
スキムミルク	1.0	1,100	0.5	5	30
バイターゲン	1.0	1,200	10.0	200	60
プロセスチーズ	28.6	600	0.3	0	30
ゴーダチーズ	32.5	670	0.3	0	30

㊤ タバコを吸う人、女性の骨粗鬆症予防によい。

【まとめ】

体質的（遺伝関係が強い体質の人除いて）日常生活の習慣のよし悪しで病気にかかるか、否かが問われます。

適度の歩く運動もお入れになって、皆々様の一層のご健勝と会のご繁栄をお祈りいたします。

【プロフィール】

大正10年 長岡市に生まれる。

昭和14年、18年 看護婦、助産婦免許取得。

昭和27年、53年 受胎調節実地指導員、遺伝相談員、思春期相談員の資格取得。

日本ファミリーライフ研究会会員

昭和19年 助産婦開業、現在に至る。

昭和34年 日本通運に保健指導員として勤務、現在に至る。

昭和45年 長岡市助産婦会副会長就任。

昭和57年 長岡市食生活推進員となり、現在に至る。

昭和60年 北欧思春期研修視察に参加。

昭和61年 新潟県助産婦会書記就任。

昭和63年 母子保健と家族計画の普及向上に努めた功績で厚生大臣表彰を受ける。

平成2年 長岡市助産婦会会長就任。

〃 新潟県助産婦会第一副会長就任。

クラブアッセンブリー

◎雑誌委員会 雑誌月間について

藤村義彦会員

雑誌月間の目標は、ロータリアン誌、Lビスタ・ロータリア誌、及びロータリーの友誌に対する会員の認識を深め、それによって講読部数の増加をはかることが目的とされて居ります。1983～84年度より4月がロータリー雑誌月間となっています。

ロータリーの友は地区ガバナーの機関誌として、1953年1月に、広い意味でのロータリーインフォメーションの普及をその目的として発足しました。

創刊当初は発行部数3,300部でありましたが、37年後の1月号では119,300部に及び、通巻445号を数えました。

又、「友」英語版も編集されて居り、海外の友人、知人、取引先、又は、都市間の親睦に活用でき国際親善の一助としてぜひご利用頂き度いし、青少年交換計画にもぜひご利用願ひ度いと思います。

◎出席委員会 出席率の状況について

本年度の3月までの平均率は91.74%で前年度に比較して0.15%アップしております。

ホームクラブへの出席率は73.3%で前年度より4.3%アップしております。

出席はロータリー活動のパロメーターです。ロータリーは出席を強調しています。

例会に出席することは、会員の義務の一つです。

5クラブ有志ゴルフ会復活開催される!!

平成2年4月5日(木)、大新潟カントリークラブ三条コースで、ロータリー、ライオンズ、5クラブの有志ゴルフ大会が開催されました。過去数年前には4クラブの大会も開かれたことがあったが、久々の合同親睦会として再スタートすることになりました。

当日は朝の快晴がスタート直前の吹雪であわや中止の声も出るほどに、晴れ、曇り、雨、雪、アラレとめまぐるしく変わる天候の中でも和気あいあいで行なわれ、引き続いての夜の表彰式、懇親会もゴルファーならではの親睦会で非常に盛況裡に終了しました。

今回は秋として年2回開催計画されておりますので、多数の御参加を得て優勝をめざしたいと思います。

参加総数 49人

三条RC参加者名 8名

川又嘉瑞範、石橋育於、五十嵐力、加藤紋次郎、轡田秋夫、斎藤弘文、五十嵐寿一、渡辺勝利

成 績	団 体 名	点 数
1 位	三条南ロータリークラブ	354.6
2 位	三条中央ライオンズクラブ	355.6
3 位	三条北ロータリークラブ	360.8
4 位	三条ロータリークラブ	364.8
5 位	三条ライオンズクラブ	366.8

三条ゴルフ同好会 幹事 加藤紋次郎

燕ロータリークラブ 創立30周年式典

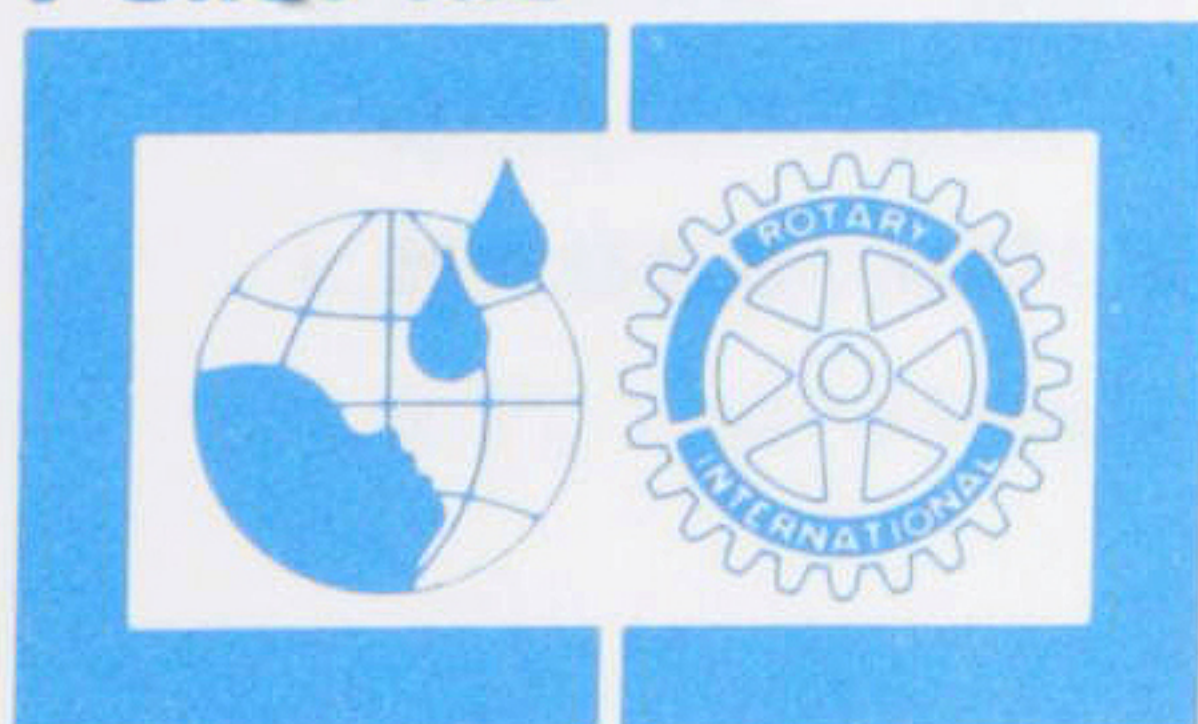
於 地場産業振興センター（'90.4.15）



次週例会 4月25日 卓話 三条警察署交通巡視委員
佐藤静子殿、五十嵐幸子殿

次々周例会 5月2日 卓話 八幡宮 藤崎宮司殿

PolioPlus



“開発途上国の新生児を対称に
ワクチン投与資金協力を”