



# とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1994



銚子市制施行 80 周年記念  
提供：宮内 宗一 会員 (18)

第1994回 例会 平成25年2月26日

\*\*\*\*\*

- 点 鐘 … 石上 明宏 会長
- ロータリーソング … 手に手つないで
- 来訪ロータリアン紹介
  - … 親睦活動・家族委員会
- 会長挨拶 … 石上 明宏 会長
- 御祝披露 … 石上 明宏 会長
- 誕生祝 … 星 安広 会員(2月25日)
- 釜谷 藤男 会員(2月26日)
- 結婚記念日 … 川津 光雄 会員(2月22日)
- 網中 吉郎 会員(2月23日)
- 入会記念日 … 宮川 雅夫 会員(2月21日)
- 大内 恭平 会員(2月24日)

- ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会
- 卓 話
  - 「法人税と消費税について」
  - 銚子税務署 署長 荒川 政明 氏
- 出席報告 … 出席・プログラム委員会
- 来週のプログラム (平成25年3月5日)
- \*\*\*\*\*
- 卓 話
  - 「未定」米山奨学生 劉 維琴 氏

幹事報告 … 藤崎 一成 幹事 お食事「常鮪 (にぎり)」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI 会長 田中作次

第 1993 回例会(平成 25 年 2 月 19 日)

## 会長挨拶

石上 明宏

17 日の日曜日は、旭の黄鶴にて 13 時からインターシエイ・ミーティング (IM) でした。我東クラブからは 16 人出席頂きました。出席された皆さん大変お疲れ様でした。また、当クラブ代表で狩野 R 情報委員長に職業奉仕について発表をして頂きました、有難う御座いました。IM の詳細は来週報告致します。

また、先週⑫日の例会は欠席をしてしまい申し訳ありませんでした。普段から体だけには自信があった私ですが、数年振りにインフルエンザ・A 型に感染して予防接種を受けておくべきだったと反省しております。そこで今日の会長挨拶は、インフルエンザと風邪の違いそして予防の基本 7 か条をお話します。

普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻水、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽度です。全身症状はあまり見られず、発熱もインフルエンザほど高くありません。また、重症化することはほとんどなく、1 週間ほどで治ります。一方、インフルエンザの場合は悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られます。これらの症状は急激に発症し、通常 2~3 日続きますが、場合によっては 5 日を超えることもあります。さらに、高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを合併することもあり、最悪の場合は死に至ることもあります。

予防の基本 7 か条は、

【1】規則正しい生活をする事です。体内時計を乱さず生活することがまずは基本中の基本です。早寝早起きを心がけ朝起きたら太陽の光を浴びること。睡眠と朝の光が脳の視床下部に働きかけ、体内時計を整えるのだそうです。

【2】睡眠の質をアップすること。遅い時間に帰ると、どうしても少なくなりがちな睡眠。ならばそのクオリティを上げることで補いたいもの。その為にオススメなのは、音楽や波の音、アロマを使うこと。リラックスして睡眠の質がアップします。逆に気をつけたいのは、夜 10 時以降食事をしないこと。消化器官が“夜ではない”という信号を出してしまい寝つきが悪くなってしまいます。またお酒とタバコは控えめに。これらは睡眠を誘うメラトニンが生成されるのを妨げる働きがあり、興奮作用もあるので睡眠の質まで下げる恐れがあります。

【3】十分な栄養&水分補給をする。外食やパーティではなかなか栄養バランスが整った食事を摂るのは難しいです。そんな時は朝に野菜たっぷりのスープを飲むなど、バランスの整った食生活を。同時に水分補給もお忘れなく。水分不足も風邪をひきやすくなる原因になります。

【4】平熱は 36℃以上をキープする。まず自分の平熱はどれくらいか把握する。平熱が 36℃以下の方は「低体温」。免疫力がグンと下がってしまいます。(1℃下がると 3 割が減るというデータも) お風呂に入ったり筋肉をつけて代謝量をアップさせるなど、体を冷やさない工夫を。温かい飲み物も GOOD。

【5】腸内環境を健やかにする。腸には、体内に入ってきたウイルスや細菌などを感知し、体外に排出する働きがあります。しかし、腸に悪玉菌が増えてしまうと、腸の働きが悪くなり免疫力が低下してしまいます。その為にもヨー

グルトや味噌、ぬか漬けなど発酵食品を積極的に取り入れましょう。

【6】手洗い・うがい・マスクを忘れずに！風邪を引かない為には、体内にウイルスを侵入させないことが大切です。それにはマスクの利用は効果的。人の多い場所では、風邪を引いてなくても是非マスクを。また外出先から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずに。手や口の中の粘膜についたウイルスを洗い流すことで健康な体を維持しましょう。

【7】部屋の湿度は 50%以上にする。風邪のウイルスは乾燥に強く、湿気に弱いと言われています。加湿器や濡らしたタオルを干すなどして、部屋の湿度を 50%以上に保ちましょう。風邪対策はもちろんお肌にも嬉しい効果があるそうです。

以上、基本の 7 か条をご紹介しましたが、「なあんだ、そんな事か」と思われた方も多いはずですが。でも意外とこれが守れなくて、風邪を引いてしまいます。引いてしまったからでは、体力面・精神的にもしんどいですから、基本 7 か条を頭の片隅において、もちろん適度な運動も忘れずに体力をつけて冬を乗り切りましょう。

## 幹事報告

- ・ R I 国際本部より
    - ・「ロータリー配偶者/パートナー奉仕功労賞」についてのお知らせ
    - ・半期報告の E メールでの受信設定について 受領
  - ・ ガバナー事務所より
    - ・ハイライトよねやま 1 5 5
    - ・ロータリー補助金ニュース
    - ・千葉県献血推進協議会のご報告と献血のお願い
    - ・補助金管理セミナーの件
    - ・2012-13 年度国際大会参加のお願い
    - ・ロータリーによるアンケート調査の最新情報 受領
  - ・ R I 日本事務局より
    - ポールハリスフェロー認証品 受領
  - ・ 千葉科学大学より
    - 学位記授与式のご案内 受領
  - ・ 例会変更のお知らせ
    - 八日市場 RC より
    - 3/12(火) 点鐘 18:30 「内山屋」
    - 夜間移動例会 (観梅会) の為 受領
- ☆週報受領 八日市場 RC

## 卓 話

「食と健康」

佐野 幸雄 会員

古代ギリシャの数学者ピタゴラスは「断食すると頭が良くなる」と言ってしばしば断食を行った。同じくギリシャの医聖ヒポクラテスは「食べたい放題食べると体の害になる。病人に食物を強いると病気のほうまで養うことになる」と言っている。そして歴史家ヘロドスは「エジプト人の健康と若さのほとんどは月三日の断食と浣腸や嘔吐によって胃腸を空にすることにある」と言っています。また、食は各宗教によっていろいろと義務付けられている。つまり、ほおっておく





砂糖、緑茶より紅茶、白ゴマより黒ゴマ、という具合です。

また、北方産の食べ物には陽性のものが多く、これは寒い地域に住む人々の体を温めるためなのでしょう。まさに天の配剤といえます。これにはサケやホッケなどが揚げられます。動物性食品は、牛乳を除いてすべて陽性です。よって、肉、魚介類、卵などは体を温める食べ物です。

● 陰性のカリウムと陽性のナトリウム

食材に含まれるナトリウムとカリウムの割合も、陰性と陽性を分ける決め手となります。ナトリウムの代表は塩ですが、「ナメクジに塩をかけると縮む」ということからみても、塩は水分を追い出して体を温める、つまり陽性です。逆にカリウムは生野菜や果物に多く含まれ、陰性の働きがあり、体を冷やす作用があるのです。

————ニコニコ————

平野恭男君

IMで感謝状をいただきました。ありがとうございました。

第8回定例理事役員会

日時：平成25年2月19日（火）例会終了後  
議題

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1・3月例会スケジュールの件                | 承認 |
| 2・合同例会収支決算書の件                 | 承認 |
| 3・米山記念奨学会の世話クラブとカウンセラーの引き受けの件 | 承認 |
| 4・2,000回記念例会の件                | 承認 |
| 5・ロータリーソング板購入の件               | 承認 |
| 6・月桂樹引取りの件                    | 承認 |
| 7・仙台空港プロジェクト支援の件              | 承認 |

3月例会スケジュール

第1例会 3月5日

卓話「未定」 米山奨学生 劉 維琴 氏

第2例会 3月12日

卓話「こうして僕は世界を変えるために一步を踏み出した」

NPO法人テラ・ルネッサンス 理事 鬼丸 昌也 氏

第3例会 3月19日

卓話「未定」 宮内 幸雄 会員

第4例会 3月26日

卓話「未定」元船木小学校校長 明石 登喜雄 氏

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー表彰

杉山正躬会員（1回目）・狩野勉会員（3回目）



新入会員紹介

平成25年2月19日入会

宮内 幸雄 会員

事業所名：(有)銚子海洋研究所

役職：代表取締役

所属委員会：親睦活動・

家族委員会

カウンセラー：杉浦武会員・

石上明宏会員



前回の例会（2/19）報告

点 鐘 石上 明宏 会長

出席報告

会員総数	40名	出席規定除外数	7名
出席者	28名	出席率	75.68%
2月5日		確定出席率	100%

来訪ロータリアン なし

欠席者 9名

メイクアップ なし

スモールコインBOX	小計 ¥ 2,100-
	<u>累計 ¥ 62,046-</u>
ニコニコBOX	小計 ¥ 2,000-
	<u>累計 ¥ 339,300-</u>

銚子東ロータリー・クラブ 銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789  
 メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>  
 例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室  
 会長 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成  
 R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武  
 表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ 古帳庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。