



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2410



屏風ヶ浦

第2410回 例会 令和4年7月26日

点 鐘 … 石毛 園子 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 … 石毛 園子 会長

御 祝 披 露 … 石毛 園子 会長

誕 生 祝 … 川津 光雄 会員(7月20日)

佐藤 彰洋 会員(7月20日)

宮内 博 会員(7月25日)

結婚記念日 … なし

入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 飯田 貴之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「銚子沖の鯨類と海洋環境を見つめて」

(有)銚子海洋研究所

代表取締役 宮内 幸雄 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (令和4年8月2日)

卓 話

「未定」 土肥 剛 会員

お食事「大新」



IMAGINE ROTARY

イマジン ローターリー

2022-2023 年度 RI 会長 ジェニファー E. ジョーンズ



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) **真実**かどうか
- 2) みんなに**公平**か
- 3) **好意**と**友情**を深めるか
- 4) みんなの**ためになる**かどうか

第2409回例会(令和4年7月19日)

会長挨拶

石毛 園子

本日は、ロータリー財団についてお話いたします。
ロータリー財団(The Rotary Foundation 略して TRF)について、国際ロータリー細則第22条にロータリー財団の目的として記載されています。

「ロータリー財団は、その法人設立定款および細則に従って管理委員会が、人道的、教育的目的のためのみ運営するものとする。法人設立定款と細則は、管理委員会のみが理事会(国際ロータリー理事会)の同意を得て改正できる。」

となっています。

さて、財団が設立された経緯は、1917年当時のロータリー会長、アーチ・クランフが「世界でよいことをするための基金を設ける案を発表し、この構想を基に創設されました。財団の使命は「ロータリー会員が、人びとの健康状態を改善し、質の高い教育を提供し、環境保護に取り組み、貧困をなくすことを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにすること」です。こうして誕生した財団の収入面を見てみると、もちろん会員の方々からの寄付で賄われています。

まず年次基金寄付ですが、会員一人当たり150ドルを達成するように会長セミナーにおいて申し付けられています。次に、ポリオプラス基金と言ってポリオ根絶のための活動に使われます。これについても一人当たり年間30ドル以上の寄付をするよう言われています。そのほかに恒久基金寄付として寄付されたお金は、財団の基本財産に組み入れられ収益のみ奉仕活動に使用されます。他には、災害救援基金、指定寄付、臨時寄付などがあります。

この様に、一人の奉仕活動ではできないような奉仕活動を支えるため財団ができ、会員の皆様からの寄付でその活動を支援しています。財団への寄付もよろしくお願いいたします。

幹事報告

1・RI研修・開発担当部より

更新されたクラブ役員向けのコース 受領

2・ガバナー事務所より

- ・クラブ米山記念奨学委員長セミナーのご案内
- ・地区大会決議委員の決定と委員会開催のご案内
- ・地区大会決議委員委嘱状の送付について
- ・第2ゾーン公式推薦書式(RI理事候補者)
- ・米山記念奨学会 梶原ガバナー年度のお礼

受領

3・ロータリー米山記念奨学会より

ハイライトよねやま268

受領

4・八日市場RCより

創立60周年記念誌

受領

5・千葉科学大学RACより

決算報告書と年間予定表

受領

☆活動計画書受領 酒田東RC

☆会報受領 八日市場RC

卓話

「空腹こそ最強のクスリ(食べなきゃ大丈夫)」

飯田 貴之 会員

1日3食は、
間違い(カロリーオーバーだから太る)

- ・1日3食は、明治以降の習慣(資本主義の影響)

- ・腸・肝臓の負担(消化5~6時間かかる)(消化されるまでが食事)

- ・加齢でダメージ増(若い人と違い)

空腹時間が大切

- ・カロリー計算より空腹時間(1日に必要なkcalは、大体1800kcal)
- ・16時間でオートファジー(細胞内のたんぱく質を分解して再利用し体が生変わる)
- ・活性化し老廃物がエネルギーとして消費(脂肪の燃焼は、10時間)
- ・肥満の解消はもちろん病気になりにくく若々しい体になる

睡眠時間を取り込む

- ・睡眠時間8+空腹時間8
- ・それ以外の時間は、自由

困ったらナッツ



- ・素焼き・味なし
- ・不飽和脂肪酸→オートファジー活性化

糖がもたらす毒（現代は、糖を取りすぎ）

- ・白米・小麦粉・砂糖（ドーパミン+B エンドルフィン）
- ・血糖値急上昇と眠気

脂肪肝

- ・余分な糖質→肝臓で中性脂肪（内臓脂肪・メタボリック）
- ・肝細胞 30%→脂肪肝（日本人 4 人に 1 人）
- ・肝硬変・肝臓がん→命

糖尿病

- ・日本人の 6 人に 1 人 1 型（インスリン分泌不全）と 2 型（生活習慣）
- ・合併症リスク（心筋梗塞・認知症）
- ・糖質制限より空腹時間

空腹時間で病気を遠ざける（病気になってからは、ダメ）

- ① がん（DNAの損傷・修復・糖尿・肥満とがん）
- ② 高血圧症（ドロドロ血液・やっぱり内臓脂肪）
- ③ 認知症（生活習慣病・活性酸素とのミトコンドリア関係）
- ④ アレルギー（免疫力の過剰反応・腸内環境の悪化）
- ⑤ 感染症（オートファジーが細菌を分解）
- ⑥ 老化（活性酸素＝錆びる・40 代加速するミトコンドリアの質の低下）

最後にオートファジー+運動（筋トレ）

2020-21 年度出席優秀者表彰



出席優秀者 5 名（敬省略）

長谷川 弘 石毛 園子 石井 哲也
森 はるみ 山本 嘉一郎

*5 年毎表彰者該当なし

第 1 回定例理事会

日 時：令和 4 年 7 月 19 日（火）例会終了後
議 題

- 1・2021-2022 年度決算報告並びに監査報告承認の件 承認
- 2・2022-2023 活動計画並びに収支予算案承認の件 承認
- 3・財産目録承認の件 承認
- 4・第 8 グループ負担金の件 承認
- 5・例会休会の件 8 月 16 日（火）お盆 承認
- 6・8 月例会スケジュールの件 承認
- 7・COM CUP 英語・日本語スピーチ大会協賛金の件 承認
- 8・ガバナーノミニニー・デジグネート（2025-26 年度ガバナー）候補者推薦の件 推薦なし 承認
- 9・2021-22 年度千葉科学大学 RAC 決算報告の件 承認
- 10・その他
ロータリー研修委員会アンケートの件

8 月例会スケジュール

- 第 1 例会 8 月 2 日
卓話「未定」 土肥 剛 会員
- 第 2 例会 8 月 9 日
卓話「ガリレオと天体望遠鏡の話」
銚子ロータリークラブ 松本 恭一 会員
- 第 3 例会 8 月 16 日
休会（お盆）
- 第 4 例会 8 月 23 日
卓話「未定」
ウッド村ファーム 総合プロデューサー
木村 宏之 氏
- 第 5 例会 8 月 30 日
卓話「DVD鑑賞～ロータリー活動～」
R 情報委員会

ロータリーが私たちにとって何を意味するに
せよ、世界は、その活動成果によってロータ
リーを知るのです

ポール・ハリス

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を实践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

ロータリーの活動

切迫した問題が山積みとなっているこの世界で、私たちは単なる傍観者ではなく、自ら行動する責任があると考えています。ロータリーは以下の分野に重点を置いて活動しています。

- 平和の推進
- 疾病との闘い
- 水と衛生
- 母子の健康
- 教育の支援
- 地元経済の成長
- 環境の保護

ロータリーの使命

ロータリーの使命は、職業人と地域社会のリーダーのネットワークを通じて、人びとに奉仕し、高潔さを奨励し、世界理解、親善、平和を推進することです。

(R I / HP より)

会報表紙写真提供のお願い

広報・会報委員会

広報・会報委員会では、会員の皆様に会報の表紙用の写真の提供をお願いしております。身近な物・趣味の物・景色・草花等、なんでも結構です。
メール又は紙媒体で事務局までご提供下さいます様お願い致します。

前回の例会(7/19)報告

点 鐘 石毛 園子 会長

出席報告

会員総数	28 名	出席規定除外数	3 名
出席者	20 名	出席率	74.07 %
7月5日		確定出席率	73.08 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 7名

メイクアップ なし

スモールコイン BOX	小 計 ￥	2,000-
	累 計 ￥	5,500-
ニコニコBOX	累 計 ￥	24,000-

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4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール 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 石毛園子 副会長 森はるみ 幹事 飯田貴之
クラブ広報・会報委員会 黒田幸一・杉浦 武・石井哲也
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

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。