



# Kainan East Rotary

DISTRICT 366

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南市日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 2-4363

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣ 才1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所4F

会長 吉田隆一 幹事 片山博之 会報委員長 坂上充作

才71回 例会 昭和51年12月20日(月) 於海南商工会議所

1. 開会 司会 谷井昭三

2. ロータリーソング 「奉仕の理想」

3. 出席率 88.89% 会員総数 27名 出席者数 24名  
前回修正出席率 96.30%

4. ゲスト マタドール技術顧問 石川利一様

5. ビジター 寺中靖直様(和歌山南R.C.) 松村順介様(有田R.C.)

6. メイキャップ 角谷君(12/13東京浅草R.C.)

角谷君、楠部君、田岡君、上田君、山田君、山野君、山本君(12/15海南R.C.)

7. 会長報告 柳川副会長

◎ 去16日に於白浜で才366地区会長幹事会が開かれましたので其報告をさして頂きますと、来年5月に予定されています才366地区年次大会に新宮R.C.の年次大会実行委員長から参加要請の挨拶があった。

既に当R.C.からも仮登録はしているが何名参加してくれとの割当や強要はなかった様に思う。次に田辺R.C.から発言があり県内亦は国内の災害救済には単に1R.C.では額も少ない為、救済対策用の金を合同にて貯金して置いてはどうかとの提案があった。然し当会議では決議すべき事項ではない為各R.C.に持帰って検討する事に決まった。亦席上世界大会には出来るだけ多数の参加をお願いしたいとの懇請もあった。

8. 幹事報告

◎ 例会臨時変更通知

田辺R.C.12/30(木)~12/27(月) 17:30~

御坊南R.C.12/28(火)~12/25(土) 18:00~

那智勝浦R.C.12/31(金)~12/27(月)

海南R.C.1/12(水)~1/12(水) 18:00~

白浜R.C.12/24(金)~12/24 18:00~

白浜R.C.12/31(金)~12/28 12:30~ 白浜R.C.1/7(金)~1/7 18:00~

有田R.C.1/6(木)~1/6 16:30~

"SERVICE" I believe in ROTARY 「奉仕」ロータリーを私は信奉する



◎ 1977サンフランシスコ大会参加御希望の方は来月1月中迄に申込んで下さい。

◎ 1978～79年ガバナーノミニニーに伊藤恭一様（大阪R.C.）が決定しました。

#### 9. ニコニコ箱

楠部君、田岡君、角谷君、山野君、山田君、上田君、（メイキャップをされ緻密な出席計画を建てられていた方達）

土岐君（出席奨励委員長から御協力に感謝して）

宮田君（出席率の報告を初代行して） 片山君（旅行より無事帰郷して）

中村君（先日ボーイスカウトに御寄附の資金で机を買い早速利用させていただきました）

#### 10. 卓話 ミパンのいろいろについて、 石川利一様

パンの歴史は430年前ポルトガル人が種子島に鉄砲と共に伝えたが鎖国時代にはばまれ実蹟は200年前に国内に伝ったと聞いている。パン作りの基本は、メリケン粉・イースト・塩・砂糖であり、材料としての小麦粉は主としてカナダやアメリカの輸入粉でマニトラ1号～5号を使用している。種類としては最強力粉、準強力粉、中力粉、薄力粉があるがグルテンの量や質により粉の等級をつけられている。最強力粉は主として食パンに、中力粉は菓子パンや給食用パンに使用されている。先ず仕込みから始まるがミキサでねられ約一時間後に才1発酵がある。次に分割にかかるが2倍～3倍と発酵する。15分～20分後整形をする。整形したものを40分ホイロにて焼成しパンとなる。菓子パンは砂糖を多く使うが砂糖を多く使用すると発酵がしぬくなる。大体粉100%に対しイースト2%、塩2%、水60%、砂糖8%の割である。現在では貯蔵のきくパンとして油脂を多くし冷凍の出来るよう工夫されている。

#### 11. 会員卓話 奥村匡敏君

◎ 今年の6月頃の出来事だったが別に体調を崩したわけでもないのに毎晩熟睡が出来ず困った時があった。

友達から運動不足に依る現象だろうから毎朝ランニングをしてはどうかと勧められて毎朝6時頃起床し自宅から市民グランド迄走る事にした。

汗まみれの体で風呂場に直行し頭から水をかぶった結果体が軽くなったような爽快な気持ちで溜っていたストレスが発散するのが目に見えるようだった。

体内の循環作用も活潑になり体に溜った排泄物を一度に放出し朝の食欲も旺盛になった。ランニングをやる事によって毎朝が快適な気持ちで仕事への移行が出来るようになった事を内心喜こんでいる。

自分がやっているランニングに関する記事が新聞や雑誌に掲げる時があるが興味を持って読んでいる。その内容の中に5分のランニングに依って体内に供給する量は約1時間の散歩の吸収酸素の量に匹敵する。全身から出る汗の量は1日中の汗の6倍～8倍の量に及ぶとの事です。

多量の酸素を体内に取り入れる事によって体内のすみずみ迄ゆきわたり体の働きを活潑にするとの事です。勿論脳の働きも良くなり尿から排泄出来ない金属物質等を汗は排出するとの事です。亦ランニングをやることにより心臓や肺を刺激する事になり心臓や血管系の疾患を防ぐと掲げていた。

自分の体験からもランニングの良さがわかっているが何時迄続くか自分の実行力にかまっている。皆様方の激励の声を時々いただき私の意志への警鐘としたいと思しますのでよろしくをお願いします。