



Kainan East Rotary

DISTRICT 266

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 ♣️オ1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所 4F

会長 田岡啓一 幹事 奥村匡敏 会報委員長 柳川和一郎

オ258回 例会 昭和55年10月20日(月) 午後12時30分 於 海南商工会議所

1. 開会 司会 田岡啓一 会長

2. ロータリーソング 「我等の生業」

3. ゲスト紹介 上田プログラム委員長より

社団法人日本栄養士会 理事事業部長 福島ヨシオ様

4. ビジター紹介 中井敏秋様(有田南R.C.) 松田太一様(海南R.C.)

5. 出席率報告 86.36% 会員総数 44名 出席者数 38名

前回修正出席率 97.73%

6. メイキャップ 土岐甚五郎君(海南R.C.10月15日)

7. 会長スピーチ 田岡啓一 会長

○ ゲスト、ビジターへ謝辞。

○ I.G.F.の井関ガバナーより礼状を頂いています。

○ 地区分割問題のアンケート未提出者は早く出して下さい。

○ 同上問題の現況報告。

○ 追田博司君の病氣見舞に行ってきました。快方に向っています。

8. 幹事報告 奥村匡敏 幹事

○ I.G.F.(オ5組)の案内

松原R.C.昭和56年1月17日(土) 於 ホテル.エコーオーサカ

○ 創立5周年記念ゴルフ大会の案内

御坊南R.C.11月24日(月、祭日) 於 PL紀南カントリークラブ

9. 委員会報告

(1) 中村隆俊 会員増強副委員長

新入会員推薦状を配布しました。必要事項を記入の上、次例会(10月27日)までに提出して下さい。尚被推薦者には事前に話さないこと。

(2) 平尾寧章 親睦委員長

本年度の家族会は、11月15日、16日で、白浜一泊旅行に決まりました。次例会(10月27日)に参加者の確認を取りたいと思います。(大人一人10,000円、子供一人5,000円徴収します)

(3) 角谷勝司 国際奉仕委員長

先週例会で要請した江東R.C.訪問参加者は必要書類を次例会に持参して下さい。又未申込者は早急に申込んで下さい。

TAKE TIME TO SERVE 時間を捧げよう 奉仕のために

10. お知らせ 上南雅延君より

11月10日の例会にゲストに迎えている、高槻城北郵便局長 田中 岩夫様が、同日午後2時より、手づくり年賀状の講習会を開きます。御家族の方もぜひ参加して下さい。

11. ゲスト卓話 日本栄養士会 理事 福島ヨシオ様

中高年の食生活と健康について

最近の日本人は、体格体位の向上、長寿化している反面、寝たきり老人の問題や40才後半よりの成人病が激増している。これは食糧事情の悪かった戦時、戦直後と比して食生活の欧米化に伴う栄養過多が原因と考えられる。最近の死亡率の上位を占めるガンや脳血管障害に加え、元来日本人には少なかった大腸ガンも増加の傾向にある。こう云った事情に鑑み、中高年者の食生活について次の各点に注意したい。

- (1) 血管障害対策として、低塩キャンペーンがある。日本食には濃塩食品が多く汁物を飲んでしまうことや、塩分を多重にする食べ方はひかえたい。
- (2) 砂糖をとり過ぎないこと。生活活動指数が低下している現在では、1日40g迄が理想的である。しかし自然食品の中にすでに20gの糖分が摂取されるから、残り20gが砂糖の摂取量となる。
- (3) 食品繊維を充分にとること。戦前と比して野菜の食べ方が少なくなっている。これが大腸ガンの増加の原因と思われる。煮た野菜、海藻、コンニャク、ゴボウなどの食品を見直すべきだ。
- (4) 卵、牛乳などの良質な蛋白質は充分摂取し、眼で見て白く見える天然バター、トロ、牛の油身などは、悪いコレステロールであるから要注意。
- (5) カルシウム不足にならないよう、牛乳又は発酵乳を飲むこと。以上の他に管理社会内に於ける精神的プレッシャーの障害や、生活活動指数に見合わない栄養のとり過ぎや、食生活が不規則にならない様注意しなければいけない。

12. 卓話 出席委員長 長尾満明君

私が出席委員長を担当するようになった才244回例会から9月25日才255回例会までの出席状態は次の通りです。

7月ホームクラブ出席率	90.34%	修正出席率	96.59%
8月	"	"	97.73%
9月	"	"	97.73%
三ヶ月平均	" (約38名) 87.12%	" (約43名)	97.35% である。

当クラブの場合、会員総数44名であるから1人の欠席が2.27%出席率を低下させる。私はかねてクラブ活動計画書の中でも申し上げていますが「出席率100%デー」を実施したいのですが、これを毎月才一例会日に決めたいと思います。

(全員賛同する)

10月号のロータリーの友に入会3年未満会員の出席率がよくないこと、生年が明治、大正、昭和の内では昭和が一番悪いことなど興味深い。我クラブでも入会年度別の出席率の統計を取りたいと考えています。

ニコニコ 米山・3H・BOX

角谷勝司君 私の誕生日9年6月10日は、明治か、大正か、昭和か？

藤原長良君 黒江小学校本館落成に際し感謝状を頂きました。

岡本 正君 " " 同校PTA会長として。

次回案内 才259回例会 昭和55年10月27日(月) 午後12時30分 於海南商工会議所
卓話 ロータリー財団委員長 岸 義朗君