



# Kainan East Rotary

DISTRICT 264

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南省日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 3-0800

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 宮田敬之佑 幹事 中村雅行 会報委員 藤田・中野・広・丸畑・尾初瀬・谷口

才381回 例会 昭和58年5月2日(月) 午後6時30分 於 藤白長久亭

1. 開 会 司 会 宮田敬之佑会長
2. 国歌斉唱 君が代
3. ロータリーソング 「奉仕の理想」
4. 出席率の報告 100% 会員総数 53名 出席者数 53名  
前回修正出席率 96.2%
5. 会長スピーチ

今日は中野君のご好意によりまして、5時から工場見学させて頂きました。それからこの大広間で、近代的な設備で作られました銘酒を頂く事になってございます。中野さんどうも有難うございます。

さて飛び石連休の中ばですが、出席有難うございます。本日はこの名園を眺めながら心行く迄お酒をよばれ、唄を唱って頂き、最後迄なごやかに宜敷くお願い致します。

## 6. 親睦会 カラオケ大会

この後宴会に入り、会員のカラオケ大会が始まり、多勢の会員が自慢の歌を次々と歌って、時間の過つのも忘れ、楽しく過ごしました。

カラオケ大会出演者と歌

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 土岐君 千曲川         | 9. 岸 君 愛の終着駅        |
| 2. 中尾君 ほたる草        | 10. 坂上君 旅の終りに       |
| 3. 松田君 抱擁          | 11. 柳川君 大阪しぐれ       |
| 4. 平尾君 マイウェイ       | 12. 河尻君 或る雨の午後      |
| 5. 西岡君 霧の摩周湖       | 13. 谷口君 帰って来いよ      |
| 6. 岡田君 氷雨          | 14. 向井君 あかしやの雨がやんだ時 |
| 7. 谷井君 あしたの詩       | 15. 中野君 小樽の人よ       |
| 8. 谷口君 星は何んでも知っている | 16. 追田君 人生峠         |

〔ロータリーの友より〕

私もロータリーに入れて頂いてから、酒を飲む機会もふえ、多くの人と親しくなり喜んで居りますが、調子の良い時はつい飲み過ぎ、二日酔する時もしばしばあります。そこで、ロータリーの友4月号に、酒についての記事が出ていましたので、今一度転載してみました。



「酒を百薬の長とするためには」 札幌東 田尾重良氏

酒にはイデオロギーがない、うれしい時に飲めばうれしがってくれ、悲しい時に飲めば悲しんでくれる。まさに酒は天の美禄である。飲んだ酒は消化されることなく胃腸から吸収される。従ってすきっ腹に飲むと吸収も早く、アルコールの血中濃度もたかまりやすく酔いやすい。特に入浴の後くつろいでいる時には、胃腸壁の血液の量も多く吸収能力もたかまっているので、酔いやすい状態にある。

ところで胃液には、塩酸とペプシンと呼ぶ酵素がある。酒を飲むと、胃液中の塩酸量が相対的にふえると云われている。この為酒の飲みすぎは、ピラン性胃炎、胃潰瘍の原因にもなる。しかし良質なたんぱく質は、ペプシンの働きを助ける作用がある為、これらの胃液の防止にも役立つ、また糖質やでんぷん質を肴にして飲むよりたんぱく質を肴にして飲む方が、アルコールの吸収がおそいとも云われている。そこでチーズ、エビ、カニ、魚肉、牛肉、豆類などの良質なたんぱく質を肴にして飲むべきである。刺激性の強い香辛料、つけ物類は胃の負担になるのでさけたい。体内に入ったアルコールは、胃腸から吸収されたのち、あらゆる臓器で代謝されるが、その九割は肝臓で行われる酒の飲みすぎは肝臓に悪いと云われる理由は、ここにある。肝硬変の患者には大酒飲みが多く、しかもたんぱく質とビタミン類のとり方が悪いと云われている。

この事から酒のメニューには、良質のたんぱく質を考へるべきである。酒は、体内に入ると酸性化する、その為体内に入ってアルカリ性になるものを取る必要がある。自然の果物である、レモン、だいたい等の酢になるものを取る事をお進めする。又、酔いすぎた時は、果糖、ブドウ糖、ビタミン類を大量に含んでいるハチミツを、微温湯にとかして飲むと良い。

とにかく酒は、すべてのウサヤストレスを解消してくれ、心豊かさを、もたらしてくれる。酒は食養生をきちんと心がけ、自分の適量を守るならば、百薬の長となる。

### ニコニコ・米山・BOX

会員誕生日おめでとうございます

5/11 片山 博之君 ・ 土岐甚五郎君

5/19 島村 佳郎君 5/29 丸畑 邦夫君

奥様誕生日おめでとうございます

5/5 土岐 嘉子様 5/8 田村 洋子様

5/21 宮田 任子様 5/24 中尾貴代子様

5/25 岸 真理子様

結婚記念日おめでとうございます

5/1 島村 佳郎君 5/5 谷口 誠也君

5/8 藪根 敏夫君 5/10 前窪 紀文君

5/12 山本 有造君 5/13 山野 裕正君

次回例会案内 昭和58年5月9日(月)午後12時30分 於海南商工会議所

卓話 県会議員 山本 一様

次々回例会案内 昭和58年5月16日(月)午後12時30分 於海南商工会議所