



# SESERAGI-MISHIMA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

クラブ  
週報

2010～2011年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス  
RIテーマ BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS 地域を育み、大陸をつなぐ

クラブテーマ「親睦をもっと深め、心の奉仕を行動で示そう」会長 西原克甫  
副会長 渡邊照芳 幹事 内田憲一

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央町ビル2F  
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ 検索

例会場 ブケ東海三島

TEL.055-984-0120  
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

**第1023回 例会** 司会:山本 章君 指揮:久保栄子君  
2010.11.12(金)晴 ロータリーソング「我等の生業」

## 会長挨拶

### せせらぎ三島ロータリークラブ

会長 西原克甫君

こんにちは、ロータリー情報  
をご連絡いたします。  
中村パスト会長が11/6(土)  
浜松のグランドホテルで開か  
れた、クラブ研修リーダーの  
研修会に出席して戴きました。  
お忙しい中ありがとうございます  
ました。後程、ご報告いただけたらと思います。宜しく  
お願い致します。



次に、長期療養中の杉山 隆君ですが先日、二回目の  
手術とリハビリが終わり退院されたそうですが、まだ  
完全ではないとのこと、もう少しかかるそうです。  
励ましのメールを送ってあげてください。早く例会に出  
席されることをお待ちしております。

話は、変わりますが、腹時計の科学で記事がありまし  
たのでご紹介します。食事は、何を食べるかでなく、  
いつ食べるかも重要です。さまざまの研究で、不規則  
な食事が「時計遺伝子」いわば腹時計のリズムを狂わ  
せ、心身に悪影響を及ぼす仕組みが分ってきたそう  
です。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、2008  
年の一日当たりのエネルギー摂取量は平均1867キロ・  
カロリーで、1970年の2210キロ・カロリーをピークに  
右肩下がりがだそうです。餓死する人も出た46年の1903  
キロ・カロリーを下回っているのに、肥満や糖尿病の  
人は増えています。「栄養士でも食べ過ぎがすべての  
原因と思っている人が多いが、体のリズムが乱れてい  
ることが要因の一つ」だそうです。重視するのは、朝  
食です。同じエネルギー量を食べても、午前7時～午  
後7時の間に3食取る朝型に比べ、午後1時～午前1  
時の間に取る夜型はエネルギー消費量が少ない。肥満  
につながる可能性が過去の研究で指摘されているそう  
です。自治医大の学生を2年連続で調べたところ、朝

食を食べる学生は、食べない学生よりも試験の平均  
点が高いなど好成绩だった。朝食をとるかどうかは、  
体力低下や不登校なども関係があるとみられている  
そうです。「栄養にかかわる関係者のバイブル、厚  
労省の《日本の食事摂取基準》にも、何をどれだけ  
取るかだけで、いつ食べるかの言及はないそうです。  
国民の健康を考えるには、時間の観点も必要だ」と  
注意を促しています。「朝食抜き 心身に影響」「リ  
ズムの乱れも要因」みなさん時間を考えて食事をと  
るようにしましょう。又、深酒は、気を付けましょう。

ようこそせせらぎ三島  
ロータリークラブへ

野際宏行君(沼津RC)



出   席   報   告				
	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前々回	28/33	84.85%	30/33	
今回	90.91%		会員総数	
欠席者	あなたが見えなくて残念でした。			

石井(司)君、小林君、土屋君、中山君、野中君、望月君、  
山梨君、米山君、渡辺君

## 幹事報告

幹事 内田憲一君

1. 14日の地区大会 出席者はよろしくお願ひします。
2. 小山町より災害義捐金のお礼が来ています
3. 三嶋大社より特別協賛金のお礼がきています



## スマイルボックス

**山口雅弘君(11月5日)**:今日はブリアンヌさんの卓話でしたが、かなりの疲労と風邪によりキャンセルとなりすみません。お詫びいたします。また、会長、幹事、大房さん、小林さんのご尽力により昨日夕方、沼津南消防署の救急オペレーションセンターを見学できました。彼女は大変喜んでおりました。皆様によろしくお伝え下さいとの事です。本来ならば、例会にてホストである私が報告すべきですが、今日は2010年度上期トップ100代理店に、4回目の入賞ができ、表彰式出席のため、先日海老蔵さんが挙手を挙げた芝のプリンスホテルに行っておりま。事前に代役をたてたのですが、その代役が病氣療養となってしまう、結局私が出席となりました。よってスマイルでの報告失礼いたします。

**中村 徹君(11月5日)**:今日はピンチヒッターで卓話をさせていただくことになりました。宜しくお願いいたします。卓話の中で「クラブ活力テスト」に会員の皆様、ご協力下さい。

**小林 勝君(11月5日)**:11月3日に第2分区主催によるポリオ撲滅募金をイトーヨーカ堂で行ないました。協力していただいたみなさん、ありがとうございます。

**遠藤正亀君**:本日卓話です。宜しくお願いします。

**山田定男君**:私、タイ自転車訪問に参加できなくなりました。当クラブ代表として行って下さる方々にご迷惑をかけてしまいました。すみませんでした。次年度は必ず行きます。

**服部光弥君**:先日のゴルフコンペにて優勝させていただき感謝いたします。次回の合同コンペもがんばります。

**山口雅弘君**:G S Eありがとうございました。非常にすばらしい経験でした。

**中村 徹君**:先週「クラブ活力テスト」アンケート、ご協力ありがとうございました。年内にまとめて、来年にはクラブ組織委員会フォーラムで報告したいと思います。ありがとうございます。

情報委員会よりお知らせです。2010年規定審議会に基づく「ロータリークラブ定款」がRIのホームページに載りました。テーブル回覧します。閲覧下さい。「ロータリークラブ定款」希望の方、アドレスをお教えしますので、メール下さい。RIも3年に一度マイナーチェンジをします。私達のクラブもそれにつれて細則を改正しなくてはなりません。皆さんどう思いますか。

## 卓話

### モラロジー研究所について

遠藤正亀君

前回は、私とモラロジーとの出会いについてお話をさせていただきましたが、今回は、モラロジーについて説明させていただきたいと思います。とはいえ、未だ勉強不足と道半ばということもあり、函南町の畑温泉にある広池千九郎記念館の職員のどなたかに来ていただいて講義をお願いしたところ、本日はどうしても都合がつかないということで、今回は、都合よくモラロジー研究所について紹介するDVDをお借りすることができました。私の下手な説明よりこれを見ていただくほうがわかりやすいと思いますので、ご覧いただきたいと思います。

## おめでとう

入会記念日

11月14日

遠藤正亀君

## PHOTO GALLERY

