



高山西ロータリークラブ

例会報告

第 2 6 3 0 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1 9 6 6 年 1 月 1 5 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 大垣共立銀行 高山支店 4 F
- 会長 斎藤 章
- 幹事 井辺 一章
- 会報委員長 伊藤 松寿



「2011 東京高円寺阿波踊り」 蜘蛛 康介

<会長の時間>

朝食を抜くと健康になる

※一日八時間の食休みが必要

朝食を抜くのは体に悪いと信じられています。早ければ一週間で力がみなぎり、頭が冴えてくるのを実感できるでしょう。胃がカラになるのはだいたい食後三時間ですが、そのあとも食べものは腸の中で長い旅をします。常に消化や吸収、排泄の途中で次の食事が入ってくることになり、毎日腸は二四時間フル稼働を強いられます。これでは夕食を摂ってからまだ十二から一三時間しかたっていないです。休は排泄処理の真最中です。そこへ次の食事が入ってきてしまう。腸にとっては迷惑な話です。体が排泄に全力をあげなければならない時間に、もう次の食事が入ってきて、また消化・吸収を始めなければならないのですから。朝食と昼食の間は五時間です。前日の夕食のあと、最初に食事をするべき時間は翌日の一二時以降です。この時間まで食事を摂らなければ、一日に一回は消化・吸収・排泄が完全に行われ、内臓は充分休息できるようになります。

※食事は「栄養」と同時に「疲れ」をもたらす

胃腸はもちろんのこと、肝臓が懸命に働き、栄養を分解したり合成したり貯蔵したり毒素の処理までしています。使い古しか栄養は腎臓が回収して体外に捨てます。ほかにもあらゆる臓器が連携プレーをして食べたものの処理に力を尽くします。このように、[食べる]ということは、栄養を摂取する大切な手段であると同時に、内臓をフル回転させ、体を最も疲れさせる行為でもあります。一般的な食事をしている人は一日に食べたものを処理するために、フルマラソンを完走できるエネルギーを使っているといえます。消化・吸収はそれほど疲れる。

※おなかやすくなるのは食べ過ぎるから

人間の体は不思議なもので、食べ過ぎると余計におなかやすくなるのです。たとえば、前の晩に遅い食事をしたり、夕食を食べ過ぎたとき、翌朝はいつもより強い空腹感に襲われます。しかし、おなかやすいていないのに空腹感が生まれることがあります。夜食を摂ったり夕食の量が多かったりすると胃が荒れます。しばらく食べないと、この荒れた胃壁が修復されていきます。このときの違和感が空腹感とよく似ているため「おなかやすいた」と間違えてしまう



のです。ニセの空腹時に食べるとますます胃を荒らし、そのあとの空腹感がさらに強くなる、という悪循環に陥ります。

※朝食抜いても頭は働く

断食中の人の脳では「βヒドロキシ酪酸」が使われていました。むしろ脳の機能は向上します。βヒドロキシ酪酸はケトン体と言います。このケトン体を子不乳糖源にしたときの脳はα波が出やすくなるのです。朝食を抜いてボーッとするどころではありません。ブドウ糖を100%エネルギーにするよりも頭が冴えるのです。集中力が格段に上がり、仕事や勉強の効率が高まります。

※ 食中と食後3時間は水分を執らない

※ 午前中は水分のみ

※ 昼食・夕食は腹八分目

※ 間食・夜食をやめる

※ 10歳以上

～六

<幹事報告>

◎RIより

・世界インターアクト週間にとまなご案内

◎RI日本事務局より

・10月のロータリーレートについて 1ドル78円(現行どおり)

◎高山中央RCより

・濃飛分区インターシティ・ミーティングについてのご連絡
会場変更 飛騨世界生活文化センター食遊館 → 飛騨芸術堂
懇親会終了後、会場より高山駅までのバスをご利用下さい
会場までは「さるぼぼバス(大人片道200円)」をご利用下さい
高山駅12:00発 → 飛騨世界生活文化センター着 12:17

◎はぐるま会 会長より

・第166回はぐるま会開催のご案内

| | | |
|------|--------------|------------|
| 日 時 | 10月15日(土) | 12:12スタート |
| 場 所 | 荘川高原カントリークラブ | 会 費 3,000円 |
| 申込締切 | 9/30 | |

今年度はぐるま会予定表

| | | | |
|-----|-----------------|--------------|-----------|
| 第2回 | 11月20日(日) | 飛騨高山カントリークラブ | 10:00スタート |
| 第3回 | 平成24年 3月(日にち未定) | 関カントリークラブ | |
| 第4回 | 平成24年 6月(日にち未定) | 飛騨高山カントリークラブ | |



例会報告

◎光記念館より

・特別展のご案内および招待券・優待券

手島右卿展 期日 9月15日(木)～12月12日(月)

◎飛騨産業(株)より

・新工場完成竣工見学会および竣工祝賀会のご案内

<例会変更>

美濃加茂 … 10月14日(金)は、中山道まつり協賛例会のため
16日(日) 中山道会館バウナ会場 に変更
11月18日(金)は中・東濃地区IA協議会参加のため
13日(日) みのかも文化の森 に変更
可児 … 10月6日(木)は、濃飛分区分IMのため、
2日(日) 飛騨・世界生活文化センターに変更
10月20日(木)は、事業所見学のため
緩和ケア施設に 変更
桑名北 … 10月13日(木)は、六華苑例会のため
レストランROCCA に 変更
10月27日(木)、職場訪問例会のため
かりんの家 に 変更

<受贈誌>

地区事務所(インターアクト韓国派遣報告書)、
高山中央RC(会報)、台北東海RC(会報)、ロータリー米山記念奨
学会(米山月間用資料「豆辞典」「2010事業報告書」「事業報告書統
計・資料編」「2010年度決算報告書」、ハイライトよねやま138)

<出席報告>

| 区分 | 出席 | Make-Up | 出席者数 | 会員数 | 出席率 |
|-----|-----|---------|------|-----|---------|
| 前々回 | 34名 | 8名 | 44名 | 44名 | 100.00% |
| 本日 | 34名 | — | 34名 | 44名 | 81.82% |

<本日のプログラム>

米山奨学委員 垣内 久男

米山奨学委員会は、委員長の村瀬さん、そして委員の挟土さんが休会中で、副委員長の堺さんが委員長代理を務めておられました。

その堺さんから先日「担当例会の日に急遽出張が入ってしまったのでよろしく」と声を掛けられ、委員である自覚もなかった自分は大変驚きました。事業内容等につきましては、この後ゲストの内藤様にお話しいただきますので自分も勉強させていただきたいと思っております。

ここで本日欠席の、委員長代理 堺さんからメッセージをお預か

米山奨学委員会



りしていますので読み上げます。～「ロータリーの友」8月・9月号に「米山記念奨学事業の基礎知識」として2回にわたり記事が連載されておりましたが、読まれた方は少ないのではないのでしょうか。私自身、担当委員会でなければ読まなかったと思います。そこには、米山記念奨学事業は年間800人の奨学生を採用する国内最大の民間国際奨学事業であること、日本の全地区によるロータリーの多地区合同奉仕活動であること、年間800人の奨学支援には14億5,000万円が必要ですが、ここ2年間の寄付実績はそれを大きく下回っていること等が書かれてありました。

しかしながら、災害等における寄付金とは違い、頭の中では理解していても実際に世話クラブとして奨学生を受け入れたり、奨学金を受けられた人からその必要性を聞いたりしなと、なかなか寄付をしようという気持ちにはなれないものです。また、どうして留学生だけを対象としているのかなど疑問に感じることもあります。

そこで本日は、皆様に米山奨学事業に対しご理解をいただき更なるご寄付をお願いいたしたく、地区の米山奨学委員会委員長の内藤篤さんをお招きし、詳しくご説明をいただきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。～ 以上です。

では、本日のゲスト 内藤篤さまをご紹介します。

1954年7月14日生まれの現在57歳。77年に明治大学法学部を卒業され、内藤建設株式会社に入社、90年から現在まで常務取締役でいらっしゃいます。ロータリー暦は94年に岐阜西ロータリークラブに入会され05-06年度の幹事を務められています。地区委員としては06-08年度米山奨学委員、09-10年度副委員長、そして10-11年度から現在に至るまで地区米山奨学委員長でいらっしゃいます。



国際ロータリー第2630地区 米山奨学委員会 委員長

内藤 篤 様

本日は米山月間に際し卓話にお呼び立ていただきまして感謝いたします。高山西クラブにおかれましては、前年度に伊藤松寿濃飛分区分ガバナー補佐、河渡正暁地区幹事を輩出されご活躍されたことをお慶び申し上げます。また、日頃よりの米山記念奨学事業の推進

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

例会報告

につきまして心よりお礼申し上げます。

米山奨学事業推進の根幹をなす寄付金は、2630 地区は全国34 地区中26位（前年度実績）で9,392円/名であり、全国平均は14,600円/名（前年度実績）です。高山西クラブの寄付金累計は2162万円（8/末実績）です。寄付金の減少は、奨学金の額・奨学生の人数、に多大なる影響を及ぼします。6月開催の（財）ロータリー米山記念奨学会の理事会の緊急決議において、寄付金の増額の呼び掛けを決定され、依頼されたところです。毎年の米山月間に先立ち「豆辞典」が全国のロータリアンに配布されます。是非、お目通し下さい。寄付金の使途が分かります。

事業の理念は「外国人留学生に奨学金を与え、彼らの目的達成を支援し、国際理解と親善に寄与する」です。決して恵まれない者にお金を、ではありません。彼らはお客さんではありません。彼らは優秀です。優秀なる上に更なる優秀を求め、彼らを鍛え次世代の指導者として育成し国際理解と親善に寄与させるのです。この事業の推進は奨学会でも地区委員会でもなく全国9万人弱のロータリアンなのです。奨学生を取り巻く世話クラブ・クラブ委員長・米山カウンセラーが原動力となり事業を推進しているのです。奨学会や地区委員会はお手伝いに過ぎません。高山西クラブは近くに留学生が少なく奨学生と交流する機会がありませんでした。しかし、しっかりと事業推進しておられることに感謝と敬意を表します。

前年度、東日本大震災に際し20年前の中国人奨学生から1万ドルの小切手が岐阜クラブに届きました。それも直に岐阜クラブへではなく、ロータリーとは無縁の市民を通じて届きました。彼女は20年の間その方と交流を続け、手紙には「奨学金のことは20年間一日たりとも忘れたことはない」とありました。事業の真髄に触れ、涙しました。

100人のクラブがあるとします。10人程がクラブを導き、10人程がブレーキを掛けます。しかし、そのクラブがどうしたいのか・どうありたいのかは80人程の意志で決まります。首長や議員を選ぶ選挙も同様だと思います。固定支持票ではなく、固定批判票ではなく、浮動票が選挙結果を左右します。導く10人のハートには火が燃え盛っています。10人のハートは火が消えて燻っています。80人のハートはどうでしょう。80のハートに火が付けば奉仕の理想は叶います。

企業の経営基盤に不可欠な4要素は、人・物・金・客、だと言われています。ロータリーに当て嵌めれば、物と客を除いた、人と金が要素となります。人をどう育て金をどう使うかが鍵となります。クラブ内の人々をどう育てているか、クラブ外の人々をどう育てているか、クラブ内にどのように金を使っているか、クラブ外にどのように金を使っているか、が鍵となります。今叫ばれているCLP（クラブリーダーシッププラン）にも通じると思います。CLPは、貴方のクラブは何をしてきたのか、何をして行くのかに答えを出すことであり、ビジョンよりもエッセンスを迫及することであると思っています。

我々は一生懸命働きポケットから浄財を出し社会活動を推進します。「近景」としての私と貴方、「中景」としての家族・企業・業界団体・町内市内県内の地域、「遠景」としての国家・世界、を支え続けて生きています。我々ロータリアンのハートの火を近景・中景・遠景の人々のハートに移して行くのです。日本のロータリーの誇りである米山記念奨学事業は「遠景」への奉仕に間違いありません。

本日、卓話でクラブの皆さんにお会いできて嬉しかったです。米山記念奨学事業・地区米山奨学委員会・特別寄付金・「ハートに火」を宜しく願いいたします。ありがとうございました

<ニコニコボックス>

●地区 米山奨学委員長 内藤 篤 様

本日卓話でお世話になります。

●齋藤 章さん

地区米山奨学委員長 内藤篤様ようこそお越し下さいました。卓話よろしくお願ひ申し上げます。

●井辺 一章さん

今朝、久しぶりに三菱電機高山営業所長とお逢いしました。私が三菱電機を退社後41年目、新しいメンバーの入れ替えが16人、この世から離れた人が7人。僕より年下が3人亡くなっていました。

●堺 和信さん、垣内 秀文さん

地区米山奨学委員長 内藤篤様 そして奥様のご来訪を歓迎申し上げます。本日は米山奨学担当例会です。内藤さん、卓話宜しくお願ひ致します。

●伊藤 松寿さん

- ①地区米山奨学委員長 内藤篤様のご来会を心より歓迎申し上げます。
- ②先日、脇本さんの代理で「飛騨護国神社 奉賛会」の臨時総会で議長を務めさせていただきました。議案は全て可決となり、ホッと一安心しました。

●洞口 良一さん

9月の例会出席、今日が初めてで10/2の濃飛分区分IMも急遽出席出来なくなりました。欠席続きで申し訳ありません。また、休んでいる最中に誕生祝いをいただきありがとうございました。

●垂井 政機さん

ヤクルト強し!!監督・リーダーが替わるとこんなにも強くなるものなのか。ジャイアンツファンの小生も今年はヤクルトで、まあいいか…。優勝を祈念してニコニコへ。