



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

DISTRICT 2590/CHARTERED MAY 29-1976/WEEKLY BULLETIN

2013-2014年度 R | 会長 ロン D. パートン

●クラブテーマ「心を見つめよう」●



第2590地区 ガバナー
市川 緋佐磨

- 会 長 伊 東 英 紀
- 会長エレクト 山 田 正 憲
- 副 会 長 江 森 国 一
- 副 会 長 横 山 範 夫
- 幹 事 山 本 芳 弘
- 副 幹 事 植 田 清 司
- 会 計 朝 日 達 夫
- 副 会 計 須 永 久 一
- S A A 矢 野 修 二
- 副 S A A 小 山 市 康
- 副 S A A 石 川 正 三
- クラブ会報 佐 藤 勝 彦



写真提供 小池将夫会員

事務局 ホテルキャメロットジャパン内 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL : 045-314-3900 FAX : 045-314-3555

例会日 毎週金曜日 0 : 30 ~ 1 : 30 PM (第5金曜日 6 : 00 PM)

例会場 ホテルキャメロットジャパン 創立記念日 昭和 51 年 5 月 29 日

URL <http://www.kanagawahigashi.com/>

E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

2013-2014年度 第14週報 No. 1808 2013年(平成25年) 10月11日 第1808回例会記録 10月18日発行

司 会 植田 清司 副幹事

特別行事

◎米山奨学金贈呈 李 徳雨 様

点 鐘 伊東 英紀 会長



斉 唱 「我等の生業」

四つのテスト 伊澤 政宏 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介 古岡 孝 様 (ゲストスピーカー)
李 徳雨 様 (米山奨学生)

本日〈10月18日〉のプログラム

- ◆ 斉 唱 「それでこそロータリー」
 - ◆ 献 立 海老カレー
 - ◆ 卓 話 「歌って長生き健康法」
- ミュージック・センス・ジャパン (株) 代表取締役
野口千代子 様
(紹介者 白鳥 厚夫 会員)
- << 本日の B G M 「Preludio de Romanza」 / マリオ鈴木 >>

誕生日祝

岩澤 利雄 会員 (10月13日)
月山 勇 会員 (10月15日)



ベネファクター・・・山本芳弘会員

PHF・・・赤堀和人会員、友添辰哉会員

MPHF・・・小池将夫会員、我妻隆邦会員、飯田泰之会員、
矢野修二会員

・米山奨学会より米山奨学金特別寄付の感謝状が届いておりますので贈呈します。



結婚記念日祝

小山 市康 会員 (10月14日)
澁谷 高弘 会員 (10月15日)



メジャードナー・・・矢野修二会員(11回)

マルチプル・・・我妻隆邦会員(6回)、山本芳弘会員(4回)、
西山 潔会員(4回)

米山功労者・・・白鳥厚夫会員、小山市市康会員

幹事報告

山本 芳弘 幹事

・本日、例会終了後に10月度定例理事会を開催致します。

場所 3F ナイト

・次回18日の例会は地区大会の為会長幹事は不在となります。

◎例会変更のお知らせ

＊横浜西ロータリークラブ

平成25年10月30日(水) 休会

＊横浜東ロータリークラブ

平成25年11月1日(金) 休会

＊横浜北ロータリークラブ

平成25年10月29日(火) 夜間移動例会

11月26日(火) 夜間移動例会

＊横浜鶴見北ロータリークラブ

平成25年10月31日(木) 夜間移動例会

＊横浜港北ロータリークラブ

平成25年10月31日(木) 夜間例会

＊横浜鶴見西ロータリークラブ

平成25年10月30日(水) 休会

会長報告

伊東 英紀 会長

・RI日本事務局よりR財団寄付の認証状と認証品のピンが届いておりますのでお渡します。



出席報告

長井 章 出席委員長

会員総数	54名	(36+18)名	
出席会員数	40名	(30+10)名	
出席率	86.97%		
ゲスト	2名	ビジター	0名
前回補正後	87.50%	前々回補正後	91.67%

スマイルボックス

小山 市康 副SAA

岩澤利雄君 誕生祝いを頂き、ありがとうございます。今年は暑さの割に体重は減りません。

月山 勇君 誕生祝いをありがとうございました。あと32年お付き合いの程、よろしく……。 (解説・・・100を目標とし、50を折り返し68現在の残り年の計算)

澁谷高弘君 結婚祝い、ありがとうございます。45年間続いております。

加藤仁昭君 先週ですが、結婚祝い、ありがとうございました。

伊東英紀君 古岡様、本日の卓話、よろしくお祈りします。第2テーブルミーティングの皆様、今晚よろしく。

山本芳弘君 本日のテーブルミーティング、欠席致します。お許し下さい。盛會を祈ります。

江森国一君 昨日のゴルフ会参加の皆様、ありがとうございます。次回は12月12日忘年コンペです。よろしく！

山崎善也君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。

山田正憲君 まだまだ暑いですが、区民まつりはちょうど良い気候になりそうですね。

長井 章君 昨日のゴルフコンペ参加の皆様、御世話になりました。

須永久一君 昨日のゴルフコンペご参加の皆さん、お疲れ様でした。ハンデに恵まれて優勝させて頂きました。次回は12月12日、本厚木カントリークラブで忘年コンペです。参加、お待ちしております。

天野公史君 季節外れの猛暑の中、ゴルフ会に参加頂いた皆様、お疲れ様でした。須永さん、長井さん、年末忘年コンペ、楽しみにしています。

田中龍太郎君 昨日のゴルフコンペご参加の皆様、お疲れ様でした。幹事の江森さん、天野さん、ありがとうございました。

横溝 亘君 本日、所用により早退させて頂きます。

白鳥厚夫君 古岡孝さん、本日の卓話、楽しみにしています。「若さに挑戦」という人生の集大成にチャレンジですね。

小山市康君 結婚記念日祝い、ありがとうございます。改めて家族奉仕に努めていきます。

10月11日	16件	57,500円
本年度累計		662,738円

卓話

「若さに挑戦 逆順入仙」

元学研ホールディングス 相談役 古岡 孝 様
(紹介者 白鳥 厚夫 会員)



渡部昇一先生は、幸田露伴の努力論の一節を借りて「逆順入仙」という言葉を用い、普通の人は年を取れば老化するものだが、努力次第では、若返りも可能だと述べられています。努力と節制次第で人生後半は大きく変わります。

団塊の世代が相次いで還暦を迎え、日本の平均寿命もどんどん伸び日本はまさに高齢化社会にかわりつつあります。ところが平均寿命は年々伸びてはいるものの、健康で自立して生活できる健康寿命は男性で70歳、女性で73歳に過ぎないのが現実です。

死を避けることはできませんが、老を遅らせることは可能です。健康な人生を目指す生き方、更には容姿も若く保ちたい生き方、それに加えて長寿も手に入れたい生き方、目指す目的によって健康法も変わります。ただ、共通しているのは運動・栄養・休養のバランスがとっても大切だということです。

人体は自動修復機能付きのロボットに例えられます。自分で問題を発見し自ら修復する能力を備えています。なぜ運動が必要かというとならない器官は脳でも筋肉でもどんどん衰えていきます。また、運動や加齢によって様々な器官に傷みや故障が起きてきます。こうした器官を維持し修復する為には栄養が必要になり、更に修復する時間として休養が必要となります。ところが、栄養をとるのがとても難しくなっています。野菜に含まれるビタミン、ミネラルは以前と比べるとかなり減少しており、ほうれん草では、1952年にはビタミンCが100g当たり150mg含まれていたのが、2001年には35mgにまで減少し、ミネラルの減少はさらにひどく鉄分は13mgが2mgと85%も減少してしまいました。その一方で、保存・安価・安定などの為に大量の食品添加物が使われています。食品添加物を、平均して1日あたり10g以上、年間約4kgも食べていると言われております。こうした食品添加物は微量ですが毒性があったり栄養価が全くない為に食品から十分な栄養を摂ることが難しくなっているのです。

年を取ると食も細くなり栄養の吸収能力も落ちてきます。逆に修復しなくてはいけない細胞の数は増加の一途を辿ります。その為に

細胞の数の減少、質の低下が器官の機能低下を引き起こし老化現象が著しくなります。

こんな状況ですので、老化防止、健康寿命を伸ばす為に適度の運動と栄養補給の為に正しいサプリメントの摂取が望めます。

神奈川県民まつり

10月13日（日）、毎年恒例の区民まつりが反町公園で開催されました。昨年同様ワンワールドワンプーブル協会、同志社女子大学と京都光華女子大学のボランティアグループと共に募金活動を行いました。

ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。



区民まつりチャリティー募金

530,416円

ご協力ありがとうございました





打上げ 「味醂亭」にて



クラブ会員の広場

食材調達・・・PART-Ⅱ

世界の食文化を研究している「李君」。日本の魚食文化の研究の一環としての食材の調達に再挑戦しました。前回は船酔いで苦戦。でも、最後には「釣りって楽しいですね」で終わっての再挑戦。ただ、今回は神奈川県民まつりの翌日で、アルコールと寝不足での魚釣り、そして今回はモーターボート。条件の悪さに加えて酔い止め薬が手に入らない。

釣物はテクニックの要するカワハギ。チョットどころではない悪条件で釣りスタート。結果は写真です。最初から大物カワハギを釣り上げて・・・「僕って釣りの才能があるんですね」と一言・・・でした。



次週《10月25日》の卓話予定

テーマ 「未定」

ロータリーの友 代表委員 桑原 薫 様

(紹介者 吉田 隆男 会員)

例会 4 回

9 月度出席報告

名誉会員 出席率算出除外会員

会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ
青柳 紀	100	100	小池 将夫	100	75	中野 真理	100	100	我妻 隆邦	0	0
赤堀 和人	150	100	河野 明光	100	100	中村 真巳	0	0	渡邊 淳	100	100
朝日 達夫	125	100	小山 市康	100	100	西山 潔	100	100	富居 利貞	25	25
天野 公史	175	100	佐藤 勝彦	100	100	藤橋恒一郎	75	75			
雨宮 和則	0	0	澁谷 高弘	50	50	茂木 知子	125	100			
飯田 泰之	125	100	白井 康夫	50	50	森永 健	100	100			
伊澤 政宏	25	25	白鳥 厚夫	100	100	矢野 修二	125	100			
石川 正三	100	100	須永 久一	75	75	山木 幹夫	100	100			
伊東 英紀	175	100	田口健太郎	75	75	山崎 善也	75	75			
岩澤 利雄	100	100	竹山 洋	100	75	山田 富雄	75	75			
植田 清司	150	100	但野真実子	100	75	山田 正憲	200	100			
梅崎 興生	50	50	田中龍太郎	100	75	山本 登	100	75			
江森 国一	125	100	田邊 正彦	75	50	山本 芳弘	150	100			
鴻 義久	50	50	月山 勇	100	100	横溝 亘	100	100			
大橋 秀行	0	0	角田 伯雄	150	100	横山 範夫	150	100			
加藤 仁昭	100	75	友添 辰哉	100	100	吉田 隆男	225	100			
金森 欣一	125	100	長井 章	100	50	吉橋佐千男	0	0			

月平均 91.06%