



2016 -2017 年度

国際ロータリー会長：ジョンF. ジャーム「人類に奉仕するロータリー」

第2560地区ガバナー：田中 政春「基本を学び、地域と共に」

三条北ロータリークラブテーマ

「ロータリアンの深い絆と躍動感あるロータリークラブへ」

会 長：金子太一郎

幹 事：佐藤 秀一

SAA：羽賀 一真

例会日：火曜日12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテル Tel.34-8111

事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内

TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488



HP:<http://www.sajo-nrc.org>

AD: north@sanjo-nrc.org

会長挨拶：金子太一郎会長

本日の行事：「ロータリー財団月間」

- ◆本日の出席：66名中43名
- ◆先々週の出席率：66名中58名 87.88%
(前年同期 87.88%)

- ◆本日のゲスト：RI第2560地区
ロータリー財団委員会
ポリオ・プラス委員長 篠田 昇 様

- ◆本日のオブザーバー：米山奨学生
ゴンザレス ロドリゲス. ジョナタン君

- ◆先週のメイクアップ：(敬称略)
10月27日燕RC 星野義男、山崎 勲
坂内康男、樋口 勤
岡田 健、石川勝行
27日第6回ゴルフ大会 24名
(別記)
28日吉田RC 中條耕二
29日職業奉仕委員会セミナー
森 宏
30日野球部試合
石川一昭、武田恒夫、小林繁男
西村 護、瀧岡 茂、佐藤秀一
吉田文彦、森 宏、岡田大介

* 本日の配布書類等

- ・ No.1428 週報
- ・ ロータリーの友 11 月号
- ・ ガバナー月信 11 月 (閲覧)
- ・ 会員選考問い合わせ
- ・ 11/15 夜例会案内 (出欠確認)



皆さん、こんにちは。

本日は、ロータリー月間ですが、お客様にロータリー財団、ポリオプラス委員長の篠田様からお越しいただいております。卓話よろしくお願いします。

また、ほかにゴンちゃん、いらっしやいませ。よろしくお願いします。

今回のお話は、アルコールを飲むと男性ホルモンの値が下がるについてです。男性ホルモンは、“男らしさ”と切っても切れない関係にある重要な存在です。多くの男性が気にする“下半身”への影響はもちろん、気力や性格、社会性にまで影響します。20代をピークに緩やかに分泌量が減っていきますが、できることなら年齢を重ねても分泌量を減らすことなく、男らしく、若々しくいたいと多くの人は思っているでしょう。ところが、ネットなどでは「アルコールを飲むと男性ホルモンの値が下がる」という情報がまことしやかに流れています。これは本当だろうか。今回は、飲酒と男性ホルモンの関係についてお話したいと思います。

男性ホルモンというと、真っ先に出てくるのが「テストステロン」です。テストステロンは男性に限らず、女性にも存在するホルモンの一種です。このため、実は「男性ホルモン」と限定するのは正しくありません。男性の場合はその95%が睾丸で、残りの5%は副腎で作られます。(女性も、脂肪や、卵巣、副腎で生成している！)。

テストステロンは、筋肉の増大、骨格形成などに寄与し、20代をピークに緩やかに分泌量が減ってゆきます。

テストステロンの減少は勃起障害、性欲減退といった主に下半身に関わるものと結び付けがち

だが、実はそれだけではありません。

テストステロンは男女ともに社会の中で自分をアピールし、認めてもらうのに欠かせない「社会的パフォーマンスに直結するホルモン」として関心が高まっています。男性だけでなく、女性にとってもエネルギッシュな生活を送るのに欠かせないテストステロン。飲酒の前にエクササイズをする、酒量が多くなってもむしろテストステロンは上がり元気になります。ただし、ビールを大量に飲む方はリスクがあります。『とりあえずビール』程度であれば問題ありませんが、酒宴で最初から最後までビールで通すような方は要注意です。気になる方は、ビール一辺倒ではなく、ワインや日本酒、焼酎など他のお酒を交えて飲むようにするといいいでしょう。(私はこの飲み方ですね)

また、飲酒よりも「太ること」、つまり肥満が、テストステロンが減少する大きな要因になるといわれます。アルコールを大量に摂取し続けると、それに伴い内臓脂肪が増えて体重増加につながる危険性があります。内臓脂肪が増えるとテストステロンが減少し、さらに筋肉が減っていつてしまうという、恐ろしいメタボのスパイラルが起こるのです。

最後に、“テストステロンを減少させない” いい飲み方はないか。それは過度な飲酒はやめたほうがいいこと、ビール一辺倒は避けたほうがいいこと。飲むのを我慢するとかえってストレスになります。このストレスこそがテストステロンを減少させる大きな要因になります。適量を楽しく飲むことでストレス発散するほうが、テストステロンにはいい影響を及ぼします。ですから、適度な飲酒はおすすめといえます。さらにテストステロンの値を上げるには「積極的にゆとりのある生活を送る」「大声で笑う」「過度の緊張を和らげる」など、ゆるい心持ちでいたほうがいいという条件が目立ちます。適量を守り、仲間とともに笑いながら、酒で上手にストレスを発散させる。これこそが、加齢とともに減少するテストステロンのスピードを遅らせる秘策なのかもしれない。

皆さんもこのように、楽しく生きましょう。

幹事報告：佐藤秀一幹事



・三条市青少年健全育成市民会議より チラシ配布のお願い (2 件)

第 1 2 回私のメッセージ小学生大会開催について

日時 11 月 12 日(土)9:20～

会場 三条市中央公民館大ホール

高校生と先輩達のユーストーク

日時 11 月 13 日(日)13:50～15:00

会場 三条ものづくり学校 多目的ホール

理事会報告：第 5 回 平成 2 8 年 1 1 月 1 日 (火) 11:30～12:30 於：三条ロイヤルホテル

出席者：金子太一郎、渋谷義徳、岡田 健、佐藤秀一、石川勝行、羽賀一真、斎藤 正

石川一昭、丸山 勝、田口実仁佳、武田恒夫、湊岡 茂、渡辺 徹、森 宏、石黒隆夫

出席数 1 5 / 1 6 (内委任状 2)

協議事項 1. 市内 4 R C 合同例会算報告の件 承認

2. 11/15 夜例会の件 承認

18:30 開会点鐘 会場：越後肉蔵堂

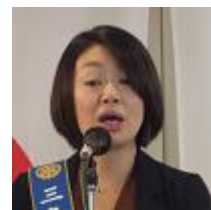
3. 11/22 移動例会 (職場見学) の件 承認

立川総合病院 12:30～ロイヤルホテルにて昼食後 出発

4. 指名委員会報告 承認

10/11 開催 次年度会長エレクトとして高橋研一会員を推薦

5. 新会員候補の件 承認



委員会報告：親睦活動

11/15 夜例会「越後肉蔵堂」で開催します。多数の出席をお願いします。

*****ロータリー財団ボックス 1 日現在累計 1 9 5, 0 0 0 円*****

中條 耕二君 新発田 R C から篠田委員長がわざわざ来られました。今日は財団月間です。

新発田 R C は会員が 1 0 0 名だそうです。



石川 一昭君 新発田RC篠田様ようこそ。ご指導宜しくお願い致します。
 早川 瀧雄君 地区R財団ポリオプラス委員長、卓話宜しく申し上げます。
 ＊R財団月間を記念して、出席の皆さんからご協力頂きました。ありがとうございました。

*****米山奨学ボックス1日現在累計264,000円*****

*****ニコニコボックス1日現在累計351,000円*****

篠田 昇君(新発田RC) 宜しくお願いします
 金子太一郎君 本日は篠田様ようこそいらっしゃいませ。卓話宜しくお願いします。
 渋谷 義徳君 地区財団ポリオプラス篠田委員長 卓話ありがとうございます。
 湊岡 茂君 篠田さん、日頃はお世話になっています。宜しくご指導下さい。
 佐藤 義英君 本年最後北RCゴルフコンペ、ハンデ戦、ペリア戦共にダブル優勝でした。
 本日は地区R財団ポリオプラス委員長の篠田様、大変ご苦勞様です。よろしくご指導お願いいたします!!
 森 宏君 10/29 職業奉仕委員会セミナー(長岡)に出席して、柏崎RCの女性歯科医鈴木公子様の講演を又聴いてきました。ポカリスエット、ヤクルト、甘い缶コーヒーは毒です。
 石黒 隆夫君 新潟交響楽団第99回定期演奏会のお知らせ 会場：りゅうとぴあコンサートホール 入場料前売り¥1000、当日¥1200 宜しくお願い致します。
 丸山 勝君 地区大会のゴルフで9位に入りました。団体戦で3位とのこと、一緒に回って下さった丸山正男会員、石丸会員、参加された会員ありがとうございました。
 岡田 健君 いつもきれいな土田さんに協力です!
 石川 一昭君 BOXに協力
 田中耕太郎君 //
 落合 益夫君 //
 小林 繁男君 //
 笹原 壯玄君 //



本日の行事：「ロータリー財団月間」

R I 第2560地区ロータリー財団・ポリオプラス委員長 篠田 昇 様(新発田RC)



今日は、お呼び頂きありがとうございます。
 今月の月間は、地区財団委員が手分けをして各RCを回っています。これも一重に財団寄付をいっぱい頂くという魂胆です。
 中條パストガバナーには昔大変お世話になりました。

カムチャッカにもご一緒させて頂き、中條さん、斎藤さんのお顔を拝見し、ホッとした処です。
 当時の新発田RCの会長から、言われ、ロータリーは「ノー」はないので参加しました。
 火山が見える、氷河の処を歩いて高山植物がいっぱいあるすごく綺麗な処だったという思い出があります。行って良かったと思いましたが、帰ってからしばらくはもう二度と行きたくないと思いました。今日はお二人にお会いして、又行ってもいいかなとも思っているところです。

私は財団に係わって6年目です。石本ガバナー年度の11月、友達とトルコに旅行していました。毎日300km、400kmをバスで移動します。そのバスの中で携帯が鳴りました。日本時間4:30「5:00迄にガバナー事務所に地区役員として届けなければ行けない。お前行ってくれ」と言われ30分しかないとの事なので、何のことも解らず取り敢えず「はい」といいました。入った途端に、「3年委員会だ」と言われましたが、意味も知らずになんとかやるだろうと思いました。「未来の夢計画」というとんでもない改革がある事を知り、何も解らない人間が、携わる事になりました。鈴木ガバナー年度では奨学金委員でした。山崎年度に奨学金委員長を仰せつかりました。夢計画の奨学金と、以前の国際親善奨学金とは趣が違いました。どうやっていいのかさっぱり解らない状況でした。選考する過程でも素晴らしい人も多いのですが、中には我を張るというか自己都合だけを申し立てる候補者

もいました。

対処しながら、これではいけない、誰でも財団委員、財団運営が出来る様にしなければいけないと思い、委員みんなで智恵を絞り、**地区奨学生の要覧**を作りました。それが今バージョンアップして生きています。地区補助金の関係、「昔は・・・」という話がいっぱいありましたが、夢計画に関してはR I 財団の規定がハッキリしていました。一番途惑ったのはロータリアンの会社から出費をしてはダメという確固たる憲法があります。これに関しては日本のロータリーはすんなりいかなかった。

「自分達がやる、社会奉仕活動で自分たちの会社に注文してはいけない」世間から自分たちが儲ける為にやっていると見られてはいけない。という事です。

実際は、ロータリアンの会社は世間一般より、安く奉仕して貰っているのが実態ですが、財団資金を活用した場合は、それはダメだという通達です。

こういう色々な事を協議して、**「地区補助金要項」**に纏めました。この要覧と要項とR I 財団の**「授与と受託の条件」**の3冊が財団運営のマニュアルです。

年2回セミナーを開きますが、この2回のセミナーを受けないと補助金は使えないという本部の指示があります。毎回同じ説明をさせて頂いていますが、各R Cの委員長は毎年変わります。折角覚えた事が次年度に伝わらないというジレンマに陥っています。

50万円の予算で社会奉仕活動をし、計画書上は非常に有効に活用されていました。決算書が出てきたら、25万円の地区補助金があり、25万円の懇親費が計上されていた。

25万円で奉仕活動し、その打ち上げに25万円使った。これは筋が違うということで返還をお願いする事もありました。

そのR Cから「ロータリークラブは親睦じゃないか、なぜ親睦がいけないのか」と言われた事にも我々20人が、対応を引き受けざるを得ないという事もありました。

夢計画も5年目に入っています。各R Cも慣れてきました、又委員会としても一つ一つ改革を進めています。その為にも、皆様方のご寄付が何よりの頼りです。引き続きご支援をお願いします。

三条北R Cの実績は毎年のように上位の寄付を頂いております。感謝申し上げます。

集めたお金はどのように活用するか。

ロータリー財団委員会はお金を集めることが目

的ではなく、そのお金を各R Cに活用して頂いてクラブが行なう、社会奉仕、青少年奉仕、職業奉仕、国際奉仕の各活動の資金に使って頂きたい。共に汗を流し、友情を深め、クラブ活性化に発展することはクラブ奉仕にも繋がる。地区補助金・グローバル補助金・ポリオプラス事業に活用しています。

地区補助金（小規模プロジェクト）・・・地元で行なう、予算が3万ドル未満、1年以内に完結する。北R Cは青少年育成講演会「夢は、努力でかなえる」に対して支給

地区補助金（地区奨学生）・・・奨学生希望者が地元のR Cからスポンサーになって貰ってクラブからの推薦を受け、地区で選考し、2-3名を派遣 新保年度からは一人15,000ドル支給します。

ロータリアンの子弟はダメですが、従業員や知人の子弟で優秀な方がいらっしゃったら、北クラブとして推薦頂きたいと思います。

グローバル補助金・・・海外に於ける6つの重点分野における大規模プロジェクト。1事業3万ドル以上です。

グローバル奨学生・・・海外の大学院クラス（研究的）希望する方に支給。1人4万ドル

応募者はいっぱいいらっしゃいます。本当に優秀な方々です。

新発田R Cでは、財団委員長は会長エレクト、財団委員は直前委員長と会長ノミニート幹事という事を細則で明記しています。

昔は単年度で終わりましたが、今は通年制です。例えば、新保年度の事業計画は2月（田中年度）で申請しないとイケません。この関係から上記の様にして貰いました。

私が入会してまもなくのころ、重田パストガバナーから1冊の本を頂きました。「ロータリー入門」です。この中にこれだという言葉を見つけました。

★「ロータリーは、奉仕する団体ではなく、奉仕を志し、これを実践する人の集まりである」

★「ロータリーはクラブが行なう奉仕を通じて、会員を良い奉仕的人間に仕立てる為の訓練をしている」

各R Cが社会奉仕、青少年奉仕、職業奉仕、国際奉仕の各活動をやっているのは活動自体が真の目的ではなく日々の活動を通じて、会社もしくは生活に於いて本当に奉仕的な人間に仕立て上げるという事がロータリーであり、その為の資金を提供するのが財団であるとすれば分かり易いのではないかと勝手に思いました。

継続事業がなぜダメなのか？・・・あくまで練習

(訓練)、1回練習したら、自分達で実践した方がいいのではないかな。色々な訓練のために使った方がいいのではないかな。

財団委員に入って良かった、20名の委員は非常に苦労しました。一緒に苦労すると友情が深まります。喧嘩もしましたが、友情も深まりました。

クラブの奉仕活動も喧々諤々、切磋琢磨、汗を流して真の友情を掴むのが親睦ではないかと思えます。

昨年、ロータリー財団委員会のOB会を作りました。3年間ノウハウが蓄積されます。それが散らばってしまうのはもったいない。毎年のように5・6人卒業しますがOB会を組織すれば、ゆくゆくは20人、30人、100人と財団に詳しい人が2560地区にいっぱい存在するという状況を夢見ています。

大人の遠足をやっています。先々週は“越のShu*Kura”という電車で直江津まで行って次の日はゴルフをやってきました。

2年前は小千谷の発電所へ行き、東忠という料理屋さんで芸者総揚げして飲んでできました。

こんな事をやりながら、財団を楽しくやっています。

もう一つ、財団で宝物を拾いました。30年間糖尿病で苦しんできました。カロリー計算を続けています。炭水化物6：脂肪2：蛋白2の生活を続けました。a1cが落ちませんでした。日本酒を飲むからだと考えていました。

財団の財務委員長相田さんの隣に座り、話をしたら「これから出てくる料理、俺と同じ物を食べろ、食べないものは食べるな」と言われました。正に糖質制限食でした。2年半、ご飯を食べていません。折角、先ほどご飯を頂きましたが、済みません全部残しました。うどん、ラーメン食べません。私、蕎麦だけは栽培して打ちますので食べます。2週間でa1cが6.5になりました。体調がいいです。今は6.2です。週3回位宴会があります。宴会料理は炭水化物は殆どありません。ただポカリスエットとなんとか飲まない方がいいようです。

このようにロータリー財団では大変な宝物を頂戴したことをお話しして終わらせて頂きます。ご静聴ありがとうございました。



ロータリー財団 資金活用ルールBOOK

- ・ロータリー財団／・地区補助金とグローバル補助金 授与と受諾の条件・財務管理計画書
- ・第2560地区／補助金要項
(地区補助金、グローバル補助金)
- ・第2560地区／地区奨学生要覧



2560地区 財団資金の活用

- ・地区補助金
 - …①小規模プロジェクト(主に地元)
 - ②地区奨学金
- ・グローバル補助金
 - …③海外での大規模プロジェクト
 - ④グローバル奨学金
- ・⑤ポリオ・プラス事業

ロータリー財団 ポリオ撲滅に関する現況報告

ポリオ	国名	2016年1月1日～8月24日	2015年 (通年)	2014年 (通年)
常在国	パキスタン	13	54	306
	アフガニスタン	6	20	28
	ナイジェリア	3	0	6
常在国 以外	赤道ギニア	0	0	5
	イラク	0	0	2
	カメルーン	0	0	5
	シリア	0	0	1
	エチオピア	0	0	1
	ソマリア	0	0	5
世界合計		22	74	359

【ポリオ撲滅の歴史】

1979 フィリピンの子ども600万人にワクチンを提供
1985 「ポリオプラス・プログラム」を設け、1億2,000万ドルの資金投入を約束
1988 ロータリアンが、ポリオのための2億4,700万ドルの募金を達成、ポリオ常在国数：125カ国
2007 ビル・ゲイツ財団とポリオ撲滅の1億ドルの協定 ポリオ常在国が4ヶ国になり99%の撲滅達成宣言
2009 ビル・ゲイツ財団との2億5千万ドルの協定
2011 ビル・ゲイツ財団との「ロータリーの2億ドルのチャレンジ」達成。
2012 ポリオ常在国3ヶ国、世界での発症数223件に激減
2016 ナイジェリアで2年間無発症 / ラオスにてワクチン由来のポリオウイルス1型が検出されました。
8月11日ナイジェリアにてポリオウイルス1型が検出されました。



2016-17年度 地区ロータリー財団委員会方針

1. ロータリー財団の意義の普及
2. ロータリー財団資金の有効活用
3. ロータリー財団への寄付増進 (ガバナー目標)

・年次基金目標 1人150ドル × 会員数
・使途指定寄付(ポリオ) 1人15ドル × 会員数
・恒久基金目標 1人1,000ドル(ベネファクター) × 10人以上(地区より)
・ポールハリスフェロー 1,000ドル × 56人以上(各クラブより1人)
・ポールハリスソサエティ 10人以上(地区より)
4. ロータリーカードの加入促進



第6回ゴルフ大会（最終）10月27日(木)新潟カントリークラブ（巻）

参加者（敬称略）：白倉昌夫・青木省一・中條耕二・落合益夫・米山忠俊・渋谷義徳・石川一昭
 石丸 進・加藤 實・丸山 勝・佐藤弘志・今井克義・田口実仁佳・佐藤義英
 樋口 勤・中原尚彦・坂内康男・斎藤良行・花井知之・岡田大介・早川瀧雄
 斎藤 正・大野新吉

ハンデ戦優勝：佐藤義英 準優勝：落合益夫 三位：斎藤良行
 ペリア戦優勝：佐藤義英 準優勝：白倉昌夫 三位：坂内康男

