



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

本日の行事：「職業奉仕月間」

- ◆本日の出席：66名中39名
- ◆先々週の出席率：66名中59名 89.36%
(前年同期 87.69%)

- ◆本日のゲスト RI第2560地区
職業奉仕委員長 佐藤一男様

- ◆先週のメイクアップ：(敬称略)
1月11日三条RC 中條耕二、高橋研一
12日三条東RC 笹原壮玄
12日燕RC 斎藤良行、渋谷義徳

* 本日の配布書類等

- ・週報 No.1436
- ・新年会の案内(出欠確認)

2017-2018年度RI会長のテーマが発表されました。



ロータリー：
変化をもたらす

2017-2018年度国際ロータリー会長

イアン H.S. ライズリー氏

(オーストラリア)

サンドリングラムRC所属)

会長挨拶：金子太一郎会長



皆さんこんにちは。

地区職業奉仕委員長の佐藤様、ようこそいらっしゃいませ。今月は職業奉仕月間になります。後ほど卓話、よろしくお願い致します。

先週から降り始めた雪ですが、ようやく冬景色になりました。スキー場や除雪用品を扱っている方には、恵の雪となりました。皆さんも除雪作業で筋肉痛の方もいらっしゃるのではないかと思います。

年末の忘年会が終わって、新年会が始まりましたが、先日の15日の日曜日に三条商工会議所の新年会がありました。この中で出席された方も大勢いらっしゃいましたが、新任の兼古会頭ということもあり、約500名弱が参加されたそうです。会場がたいへん狭く感じるほどテーブル同士が近づいていました。今日の三条新聞にも記事が載っていましたが、新任の会頭の力強い話も興味ありました。また来賓の話は、大体、テレビや新聞で報道されている経済や政治の話が多いのであまり参考になりませんが、今回一番参考になった情報は、金子衆議議員が話された話で、上越新幹線のトンネル内で携帯電話が使えるようになるという話でした。東京オリンピック開催までに前倒しで予算つけて実施できるようです。

新幹線を利用される方は、多分いつも不便を感じていたのではないのでしょうか。

私は新幹線内でネットを使いタブレットで雑誌を読むのですが、あのトンネルに入ると読めなくなり不便を感じていましたので、これで解消されるので喜んでおります。

本日もよろしくお願い致します。



幹事報告：佐藤秀一幹事

- ・新保ガバナーエレクトより 委嘱状交付について
2017-2018年度地区諮問委員 中條耕二会員
- ・田中ガバナーより 姉妹クラブ募集について
第2800地区(山形県)「寒河江さくらんぼRC」が
姉妹RCを募集しています。
- ・第四分区森山ガバナー補佐より 新潟経営大学公開講座のご案内
日時 1月18日(水)18:30～ 会場 新潟経営大学
演題 日本のロータリークラブ創始者 米山梅吉の経営思想
ご希望の方は経営大学総務課へ
- ・地区ローターアクト委員長より 第47回地区大会のご案内
日時 平成29年3月25日(土)12:00～
会場 ジオワールドVIP
- ・米山記念奨学会より 功労クラブ感謝状送付について
第28回米山功労クラブ表彰



委員会報告：親睦活動

1月31日(火)18:30～魚長さんで新年会を開催します。楽しい会となるよう委員一同準備を進めています。多くの皆さんの出席をお願いします。

*****ロータリー財団ボックス17日現在累計261,000円*****

坂内 康男君 委員長の隣でしたので協力。大変カレーが美味しいので大盛りで食べました。
早川 瀧雄君 BOXに協力

(米山奨学ボックス兼務)

*****米山奨学ボックス17日現在累計333,000円*****

落合 益夫君 RI第2560地区職業奉仕委員長佐藤一男様、卓話ありがとうございます。
石川 一昭君 地区委員長佐藤様ようこそ、ご指導お願い致します
米山 忠俊君 米山奨学BOXにいつも協力ありがとうございます。感謝



*****ニコニコボックス17日現在累計454,000円*****

佐藤一男君(栃尾RC)本日は例会出席させて頂きありがとうございます。
星野 義男君 土田さんと同席に感謝して!!
岡田 健君 阪神大震災の日です。私は胃がんの手術後で温泉で休んでいました。良く覚えて
います・・・
本間建雄美君 明けましておめでとうございます。佐藤一男様ご指導宜しくお願い致します。
森 宏君 地区職業奉仕委員長佐藤一男様本日はご苦労様です。ご指導宜しくお願い致します。
石川 友意君 職業奉仕委員長佐藤一男様を歓迎して
佐藤 弘志君 職業奉仕委員長佐藤一男様ご苦労様です。宜しくお願い致します。
金子太一郎君 職業奉仕委員長佐藤様、卓話よろしくお祈いします。
中條 耕二君 雪深い栃尾からようこそ来て下さいました。卓話よろしくお祈いします。
石黒 隆夫君 土田委員長、本日はダースベーダーのようでイケてます。いつもはレイヤ
姫ですが。
小林 繁男君 BOXに協力して
岡田 大介君 //
土田百合子君 //



本日の行事：「職業奉仕月間」

R I 第 2 5 6 0 地区職業奉仕委員長 佐藤一男様（栃尾 R C）

紹介：森 宏職業奉仕委員長

1 月は職業奉仕月間です。地区職業奉仕委員長佐藤一男様にご指導をお願いしました。佐藤委員長は栃尾 R C、雪深い処からお越し頂きましたが、栃尾の方が雪は 3 倍でも道路は綺麗だという事です。昨年の 10/29 職業奉仕委員会セミナーでは私もレクチャーを受けてまいりました。田中ガバナーからも「四つのテスト」を必ず月 1 回は唱和する様にとのご指導でしたが、ロータリアンとしての職業奉仕のお話しをお聞きできると思います。宜しくお願いします。



佐藤一男委員長

中條パストガバナー、金子会長、佐藤幹事はじめ三条北ロータリークラブの皆様こんにちは。中條 P G を輩出したクラブでもあり、伝統と歴史のある素晴らしいクラブであると認識致しております。

森職業奉仕委員長には昨年のセミナーにご出席頂き、ありがとうございました。

私、雪深い栃尾から参りました。地区委員長としてこの場に立たせて頂き、本当に感謝申し上げます。

栃尾地区は雪を生業としている業者もあり、1 月 10 日まで何も雪がなく、業者の嘆きも聞こえておりましたが、ゴルフが大好きなので 7 日、8 日大新潟 C C 三条コースで 2 日間ゴルフをしました。正月が明けてゴルフができるとは何と云うことだと思いました。久々の 2.5 ラウンドは疲れ、節々が痛くなりました。

我が栃尾 R C は 22 名です。多いときは 47 名でしたが、会員増強に努めてはいるのですが地場産業の下降などもあり今に至っています。

昭和 38 年頃、人口は 3 万 8 千人を超えていましたが、昨年末は 1 万 9 千人を下回ったようです。以前は「水と緑と織物の町」というキャッチフレーズがありました。今は大きな織屋さんが廃業し、ニットも何軒かになり、地場産業を支えようと努力している状況です。

栃尾は R I 会長をされました田中作次様（埼玉県八潮 R C）の生まれ故郷で、実家があるので

年に 1・2 回来られますがその時に栃尾 R C と交流を深めています。

田中 R I 会長時のリスボンの国際大会、直前のバンコク国際大会に 14・5 名で参加しました。今年度の田中政春ガバナーの地区目標「基本を学び地域と共に」ですが、ガバナーは病院と老人介護施設を運営されていますが、まさしく職業奉仕を実践されていると思います。

公式訪問の際も話されたと思いますが、認知症対策には「さしすせそ」が大切「蔑まない」「叱らない」「すごまない」「せかせない」「そかさない」長い目で相手を見て、人格を認め、思いやりの心を持って傷つけない。大変な事ですが、これこそ長い道のりの職業奉仕だと思います。

「花桃の里」という事業に栃尾 R C は携わっていますが、花桃の木を植樹して公園を整備して育植しています。田中作次様も R I 会長就任時に奥様同伴で記念樹を植えて「毎年みたいね」と言って頂きました。

記念植樹には栃尾 R C のそれぞれの職業をもった会員の協力があります。苗木は造園業、土壌整備は土木業、というようにそれぞれの職業の会員が結び合って一つの社会奉仕となっていると思います。

各 R C でも事業が色々あると思いますが、事業を行なうに当たって大きく職業奉仕が絡んでいると思います。

鈴木重彦ガバナーの時に社会奉仕委員会担当の地区幹事をさせて頂きました。高田 R C が桜の植樹と育樹の継続事業について体験発表をして貰ったのですが、事業を継続するにはそれぞれの職業を持った方達の協力がなければ、なかなかできない事だと言っていました。

職業奉仕があつて社会奉仕がある。社会奉仕があるので職業奉仕がある。という車の両輪だと思います。

昨年 11 月 5・6 の 2 日間、長岡アオーレで地区大会が開催されました。こちらの R C から沢山のご出席を頂きお礼申し上げます。1 日目の会議でセミナー講師として 2800 地区 P G 池田徳博様（鶴岡西 R C）の講演で職業奉仕を強くおっしゃって頂きました。「職業奉仕とは人生が終わるまで成長する職業活動、職業奉仕活動とは倫理を持って実践するものなり」

「ロータリーとライオンズクラブの違いは奉仕、寄付活動は同じですがロータリーは自分を鍛え

る場である。」これがハッキリとした違いである。自分を鍛え、会社を鍛え、社員を鍛え倫理観を持った職業活動こそがロータリーの根幹である。4つのテストがロータリーの心の中には必ずある。と述べられ非常に感銘し私が最も参考とすべき処です。

昨年の職業奉仕セミナーでは田中ガバナーも出席して頂き、46名のご参加を頂きました。

柏崎RCの鈴木公子先生からお話して頂きました。歯科医院を経営されていますが、職業を通して、人々の健康と幸せに貢献されているので講師をお願いしました。

鈴木先生は治療をする前になぜこうなったことという事を聞いて探り、これからの生活習慣の在り方治療の仕方を当人と家族を交えて徹底的に話をする。食事が大切なので食事を作る人を交えて話をする。ただ来院された人だけにしか伝わらないという事で講演活動をされています。経営的には厳しい面もあるそうですが、この職業を持った宿命、私の職業を通して、皆さんに幸せになって貰いたい。というお話しでした。ご家族や地域の方々に機会があったら広めて頂きたいと思います。

今年度の職業奉仕の活動として、職場訪問・4つのテストの唱和の実施をお願いします。

素晴らしいロータリーに巡りあえたのも縁です。今後とも皆さんと一緒に邁進していけたらと思

います。宜しいお願い致します。拙い話で申し訳ありませんでした。

ご静聴ありがとうございました。

森 宏委員長



鈴木公子先生は前年度、クラブの例会で卓話をして頂きました。

卓話の時は話されなかったのですが、セミナーの講話のなかで五本指の靴下の話がありました。実は当日、私は五本指ソックスを履いていたのですが、普通

の物ではダメで特殊な靴下です。履くのも脱ぐのも大変だそうです、それを履くと足元から健康になるという話もありました。

当クラブは職場訪問として完成したばかりの新しい立川総合病院に行きました。見学ツアー第1組目ということで院長先生自ら歓迎して頂きました。一般の方が入れない処も見学させて頂きました。

今日は4つのテストが掲げてあり、SAAありがとうございました。

今後も職業を通して、皆さんと共に世の中に奉仕していきたいと思っています。

今日是有難うございました。

ひまわり式 歯に良い食事10項目

1 ご飯をしっかりと食べる

パンは生体自体にも砂糖を含み、合わせて食べる献立も砂糖と油脂だらけになります。主食にははたらくありません。主食は3食ともご飯、できれば未精製のお米や雑穀なども加えましょう。パンはおやつに。

2 飲み物はノンカロリーのものを

飲み物の砂糖は、さっと飲み込んでしまうので、虫歯になりにくそうですが、一瞬にして口の中の隅々まで砂糖を運んで、非常に虫歯になりにくくします。清涼飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料、ジュース（100パーセント果汁や野菜ジュースも含む）、牛乳、砂糖入りコーヒーなどカロリーのある飲み物をとると、無意識のうちに満腹になり、本来食べ物として摂るべき栄養が摂れなくなります。ご飯の時に食が細くなる最大の原因です。子どもに飲ませる飲み物は、水、番茶などカロリーやカフェインのない飲み物にしましょう。

3 食間を開ける

食事と食事の間はしっかりと時間を開けて、食べたものがしっかりと消化して休んでから、次の食事にしましょう。食事をする、口の中のpHが下がってしまい、酸性になって虫歯になりにくくなります。正常値に戻るのに30分かかります。噛むことが大切だからといって、いつでもガムを噛んでいるようなことのないようにします。

4 砂糖の入ったものは極力控える

砂糖は虫歯の最大の原因です。摂らないに越したことはありません。もともと精製した砂糖（ショ糖・ブドウ糖他）は不自然な化学物質です。薬として使われるような成分です。また、虫歯になりにくいとされているキシリトールなどの甘味料も、人間が消化吸収できない異物のようなものです。食べ過ぎると下痢をするのもこのせいです。摂りすぎは禁物。砂糖の摂りすぎは虫歯だけでなく、低血糖症（砂糖の摂り過ぎで起こる病気）、青少年のキレ症状とも深く関係する）糖尿病やメタボリックシンドローム、アレルギーなどにも大きく関係します。料理に使う甘味料は本みりん、純米酒、黒砂糖、メープルシロップ、蜂蜜がベターです。最近の研究で、エリスリトールも危険のないローカロリーの甘味料であることもわかってきました。

5 味噌汁・漬物を毎日食べよう

日本の伝統的な発酵食品にはたくさんの乳酸菌が含まれていて、素晴らしい整腸作用があります。ヨーグルトやチーズといった欧米の方たちが食べてきたものではなく、日本古来の味噌、醤油、漬物、納豆などの発酵食品の方が日本人の体質に合っています。

6 副食は季節のものを彩りよく、果物はほどほどに

その土地でその季節に取れた野菜をその土地の調理法で食べるのが最適です（身土不二・地産地消）。夏には体を冷やしてくれる夏野菜、冬には体を温める根野菜を選びましょう。果物に含まれる果糖もショ糖と同じ単糖類、砂糖と同じ悪さをします。柑橘類は特に歯を溶かしますので、要注意です。季節の果物を少々好みで食べる程度にしてください。健康のために、果物や果汁を山のように摂る人がいるので、要注意です。

7 油、動物性食品の摂り過ぎに注意

現代の食生活は余りにも油脂類と動物性食品が多すぎます。皆さんの台所の換気扇周りの油污れが、家族の血管内の油污れと同じと考えてください。その結果、血液がドロドロになり、流れが悪くなって血圧が上昇し、詰まって梗塞を起こしたり、破れてしまったりするのです。洗剤を使わなくても食器を洗えるような料理を食べている家族は、血液もさらさらと流れ、内臓脂肪をためてメタボリックシンドロームなどにはならないのです。動物性食品は、人間の体温では脂肪が固まらない魚介類を中心に摂りましょう。

8 調味料は上質のものを

調味料だけは、多少高価でも、きちんとしたものを選んでください。砂糖・塩は、精製しすぎでないミネラルを含んだものを使いましょう。醤油と味噌はきちんと時間をかけて醗酵熟成したものを選びましょう。良質な調味料を使うと、ミネラルや良質な乳酸菌などを毎日ごく自然に体に取り入れられます。

9 危険な味3つを極力さける

以下に示す3つの味は習慣性が強く、食べたらずいぶん、もっと欲しくなる味です。食べ始めると止まらなくなるので、小さなお子さんには絶対に与えないでください。

●白砂糖：精製した砂糖はあっという間に血糖値を上げて、気分がよくなり、幸せになります。ですが、白砂糖の習慣性（中毒性と言った方がいいでしょう）は止まりません。いったんその幸福感を覚えると、どんどん食べたくくなって、砂糖が切れると、怒りっぽくなったり、手が震えたり、若者のキレル原因や少年犯罪の原因になります。ペットボトルシンドロームもこのひとつです。

●油脂：動物の本能として、飢餓から自分を守るために、1グラムで9キロカロリーの油脂は、魅力的です。どうしても美味しく感じてしまいます。「脂」の字もつくりが旨いではないですか。だから、どんどん欲しくなります。

●化学調味料：もともと天然の食品からとれるアミノ酸を化学的に作ったのが化学調味料（旨み調味料）一ついっただまされてたくさん食べてしまう、危険な味です。

以上の3つと一緒にすると、最悪のスナック菓子やハンバーガーショップのセットメニューになってしまいます。決して子どもには食べさせないでください。中毒になってしまいます。逆に言えば、この3つに打ち勝つ味を探せばいいのです。それが、天然のだし。しかもたんぱく質がらみの、鰹節や煮干しは非常に習慣性が強く、しかも、体への悪影響は全くない味なのです。さまざまな生活習慣病の予防に役立つ味です。

10 歯ごたえのあるものをよく噛んで

よく噛むと、唾液がたくさん分泌されて、虫歯や歯周病・口臭の予防、肥満防止、味覚の発達、発音の発達、脳の活動を活性化して、癌予防、胃腸の働きを促進して消化吸収を助ける、口腔内殺菌、糖尿病の予防や治療、発がん性物質の無毒化など、さまざまな働きがあります。1日1.5リットルほどが主に血液から作られて、分泌します。こんなに簡単に安価でどこにでも持っている健康食品はありません。

「あなたや家族の健康のために、以上の10項目を守りましょう」

ひまわり歯科 鈴木公子 (tel 0257-48-2152 E-mail : tooth@zb3.so-net.ne.jp)

三条北ロータリークラブ週報