

No.1542

第1543 回例会

2012年8月10日(金) 12:30 ~ 13:30
点鐘

ロータリーソング “我等の生業”
会食 (和食)

会長会務

* ビジター・ゲスト紹介

第1 グループガバナー補佐 小林健治さん
随行者 (倉吉RC会長) 八島弘明さん
米山奨学生 李 亜利さん

* 本日は小林ガバナー補佐をお迎えし、AM11時よりクラブ協議会が開催されました。

* ロータリーの会員にはいくつかの責務があります。その中の一つに「ロータリーの友」の購読があります。世界や日本におけるロータリーの活動や状況について、ロータリアン自身が思いを共有出来る情報誌です。

* 8月の誕生祝を差し上げます。

金田卓也 土江富夫 葉狩弘一の各会員
バースディソング斉唱。

幹事報告

* ガバナー事務所より、地区雑誌・広報委員長セミナー参加の御礼状。

* 次週8月17日の例会は定款により、休会です。

* 例会終了後、クラブ奉仕員委員長会議を開催します。

委員会報告

* 出席・親睦活動委員会

出席率・スマイル報告

* その他

ガバナー補佐公式訪問

第1 グループガバナー補佐 小林健治さん

先週(第1542 回例会)の記録

2012年8月3日(金) 12:30 ~ 13:30

会長会務

* ロンドンオリンピックで日本はメダルダッシュで盛り上がっていますが、私が期待していた北島康介選手は残念ながらメダルには届きませんでした。しかし、トップに居続けるほうが不自然で、歴史は変わるのが当然かもしれません。

* 8月1日、鳥取市は全国にある観測地点の中で最高気温が金銀銅のメダルを独占しました。1位は湖山で38.1度、青谷町が2位で38度、鳥取市内が3位の37.7度でした。こうなったら日本最高記録を狙って欲しいと思います。

* 「課税の公平」について

税金は社会を維持するために不可欠な財源です。ただ、国民に税負担を求める場合には、公平であることが条件ですが、何をもち「公平」というのか、議論の生ずるところです。

公平にはより高い経済力を持った人はより多くの税金を負担すべき(所得税・相続税)という「垂直的公平」の考え方と、経済力に関係なく負担能力のある人は等しい税金を負担する(消費税)「水平的公平」があります。

現在のわが国の財政状態を考えますと、国民はある程度の負担増は受入れなければならないと思いますが、国民生活に影響を及ぼすような過度のものであったり、経済に重大な影響を与えるものであってはならないと思っています。

いずれにしても官僚と国会議員で決めるものですが、国民の厳しいチェックも必要です。

消費税の増税は現在の経済状況を見ると、私は厳しいのではないかと考えています。

* 山田 正会員のご子息がこの度ご結婚されたのでお祝いを差し上げます。

幹事報告

* ロータリー日本財団より、H24年1月1日か

ら6月30日までに個人寄付された方に確定申告用寄付金領収書が届いていますので、お渡ししています。確定申告の際に必要となります。

- * 会員名簿の校正を各自お願いいたします。
- * ロータリーの友8月号を配布。
- * 鳥取中央RCの会報、ガバナー月信No2を回覧いたします。

出席率

8月3日 会員56名 欠席8名 85.71%
7月13日 メーキャップ 1名 83.93%

スマイル

- * 葉狩弘一会長／①連日の猛暑、気持ちで負けないようにしましょう。②明日、雑誌・広報委員長会議ピンチヒッターで倉敷まで行って来ます。
- * 西尾 茂会員／ロンドンオリンピック、日本選手のご活躍を心から応援しています。
- * 米本哲人会員／赤木先生、「古事記への誘い」、面白く拝読しました。連載とのことで楽しみにしています。
- * 林 壽延会員／吉田・森下会員、ありがとうございました。
- * 竹内 隆員／米本先生、妻が大変お世話になりました。ありがとうございました。
- * 平野敏和会員／大西さん、米花さん、ありがとうございました。
- * 田中宏和会員／中本さん、お世話になりました。
- * 吉田 博会員／納涼の夕べ、遅刻・バッジ不携帯でした。
- * 岩ノ上洋一郎会員／納涼例会、お疲れ様でした。
- * 山田 正会員／①創業93年になります。ありがとうございます。②お祝いを頂いて。
- * 早退4件 合計19,000円

雑誌委員会 田淵敏夫副委員長

ロータリーの友8月号紹介。

- * 表紙横組 大蛇をかたどった巨大な山車「大牟田大蛇山」大牟田の夏祭り祇園祭のハイライト。
縦組 雄大な影富士。
- * 横組P1 田中作次RI会長のメッセージ、8月は会員増強・拡大の月間。
- * 横組P13 会員増強のアイデアと実践の紹介。高鍋RCの「明確な目標が勢いをつくる。」
- * 横組P22 ロータリー希望の風奨学金。
被災地の大学・短大・専門学校生に入学から卒業まで月額5万円を給付し、返還を求めない奨学金制度。このプログラムに広くロータリアン、クラブ、地区の賛同を募っています。
- * 縦組P2 飯館村菅野典雄村長「お金の世界」から「いのちの世界」へ。
ほかの災害では力が結集しますが、放射能は人

と人の心を引き裂きます。これが放射能の特異性です。天からの試練だと思って、福島だけの問題ではなく、どういう日本にしていくかということを考える必要があります。

これからの日本、そして、世界がこれから先どう考えどう行動して、どう暮らしていくのかという問題でもあります。

* 横組P19 ロータリーアットワーク

倉吉RC「歴史をつなぐクロマツから高野槇へ」

卓話「私の健康チェック！」

会員 瀧本浩志さん

* 半健・半病

半分健康・半分不健康を受入れるライフスタイル

* 水の重要性

①食べ物で人間の身体は作られています。特に水は重要です。一日2.5ℓ(飲み水1.2ℓ、調理1.3ℓ)は必要。ただし、環境の悪化に伴い、水も空気も汚れてきているので、水道水から浄水器へとより良い水を求める必要があります。

②水は体内で体を支える・栄養や酸素をめぐる・老廃物を押し出す重要な働きをします。

* 6大栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物誠意です。

第7の栄養素ファイトケミカルは抗酸化力と免疫力をアップします。

* 生活習慣病のうち、有害な活性酸素は要注意です。人間の体にダメージを与える活性酸素を抑制する生活を取り入れる必要があります。ファイトケミカルズの働きに注目。ポリフェノールの摂取が必要で、リンゴ・ブドウなどの皮に含まれているので丸ごと食べましょう。

* 若さの維持と長寿の秘訣サーチュイン遺伝子(老化を遅らせる遺伝子)のスイッチをONにしましょう。サーチュイン遺伝子が働くと体内のミトコンドリアを活性化させ、しわ、しみ、白髪を防ぎ、脳にも作用し、物忘れ認知症にも効果があります。サーチュイン遺伝子のスイッチをONにするためには、①30%のカロリー制限。②レスベラトロール(赤ブドウの皮に含まれる)の摂取が必要です。

* まとめとして、活性酸素で体(細胞)が錆びない生活を心がけましょう。紫外線をあまり浴びない。アルコールは飲みすぎない。激しい運動は避け、有酸素運動を行なうことが健康生活には必要です。

次回例会予定

2012年8月24日(金)第1544回例会

卓話 会員スピーチ