

1992-93年度国際ロータリーのテーマ



まことの幸福は人助けから



## Real Happiness is Helping Others

- 国際ロータリー会長 クリフ・ダクターマン ●第2560地区ガバナー 栗山 清
- 会長——内山辰策 ●副会長——上木六治
- 幹事——榎本 勝 ●副幹事——五十嵐総一
- SAA——渋谷正一 ●副SAA——松谷昊吉 ●例会日——毎週水曜日 12:30～
- 例会場——三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店 TEL 34-3311
- 事務局——三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店 TEL 35-3477  
FAX 32-7095

**出席者会員数** 会員 75名中 50名

**先々週出席率** 87.50% (前年同期 88.16%)

**今日のお花** サンタンカ

**ヴィジター** 三条北より 山本 充さん、江口 悟さん

新潟東より 久保一之さん

新発田より 小野寺真夫さん

**先週のメイクアップ** 8/6 東京神田へ 堀川政雄さん

8/11 三条北へ 五十嵐晋三さん

8/10 三条南へ 金子左武郎さん

8/17 三条南へ 榎本 勝さん、渡辺宏策さん、松谷昊吉さん、  
五十嵐晋三さん、野村竹三郎さん、  
近藤雄介さん、加藤紋次郎さん

8/18 三条北へ 堀川政雄さん



**会長挨拶** 内山(辰)会長

8月12日の例会は休み、休みの次の例会は出席が多い様です。連日の猛暑の中健闘している皆様、健康に気をつけて下さい。

今年度10月に新潟において地区大会が行われます。三条クラブも30名の出席を予定しております。8月20日迄に地区大会を大勢の皆様の出席申し込みをお願いいたします。

本日のクラブアッセンブリーは各委員会が皆んな話せないで、代表委員会のみ発表といたします。

ニコニコBOX ¥20,000

8月19日分

久保一之さん(新潟東RC)

今年10月3日・4日、新潟で開催されます地区大会に是非ご参加下さるようお願いします。

内山(辰)さん 残暑御見舞申し上げます。例会にはニコニコ健康で出席出来ます様に。

長谷川さん 西山徳厚さんの入会を歓迎して。

萩根沢さん 西山さんの入会を喜んで。

佐野さん 西山新会員入会おめでとうございます。

鈴木さん お盆休に熊野三山巡りを楽しんで参りました。

高橋(一)さん 11日間のロシアの旅、大変楽しく勉強になりました。

渡辺(勝)さん 北海道で涼しいゴルフを楽しんで来ました。賞品に高価なつぼを頂戴し喜んでおります。

杉野さん 明日、友好の翼で中国の鄂州市へ訪問いたします。当クラブより、渡辺さん、広岡さん、伊藤さん、古澤さんが参加されます。友好親善に少しでもお役に立ちたいと思っております。

林さん 本日、都合により、早退させていただきます。

山浦さん、吉井さん、藤田(紘)さん、加藤(征)さん、丸山さん

今日も健康で例会に出席することができました。ロータリーの社会奉仕活動に協力してボックスへ。

古澤さん 明日から中国鄂州市等へチャーター便、友好の翼で市民の皆様をご案内して交流をしてみたいと思います。

**新会員紹介** 西山徳厚会員

(株)西山カートン 代表取締役

昭和5年11月9日生

家族構成：妻、長男、長男の妻、孫3人

趣味：かな、囲碁



**クラブアッセンブリー**

◎出席委員会 岩井数央さん

ロータリーは欠席をすると「くせ」になる。欠席くせをつけない様にする事が出席率を向上させる。

アメリカ流で、ロータリークラブ出席は基本には出席するという契約であり、欠席は契約違反であり、出席は当然である。今年度は皆様から上記の考え方でお願いしたい。

◎スマイルボックス委員会 古澤富雄さん

結婚祝、誕生祝を理事会決定の結果、結婚祝3,000円、誕生祝2,000円に決まりました。又、今年度より白い紙のニコニコボックスは気軽にお名前と、金額のみで済ます事も出来ます。出来るだけ皆様のボックス協力願います。

◎会員増強委員会 長谷川有美さん

今年度に入ってもう2名の新会員が入会されました。10%増強という事ですが、各委員長に声を掛けておきましたし、皆様のバックアップ等含め5%増強は確保したいと思います。

◎ロータリー情報委員会 小林英雄さん

ロータリーの運営はロータリー手帳に定款細則が記されております。年度が変わる度に人が変わります。その人柄によって、又ガバナーによってテーマも変わります。

今年度のロータリー情報委員会は新会員はもちろん、3年・4年を過ぎた会員の皆様にも情報を提供していきたいと思っております。又会員の皆様もIGFや年次大会は進んで出席してください。ロータリークラブが良く判ります。

◎職業奉仕委員会 藤田紘一さん

職業奉仕は、自分の職業を通して社会に奉仕するとなっておりますが、その裏側に他の人の職業も理解する、又相互の職業を理解するとの事です。

今年度より職業奉仕にボランティア活動も加わりました。

◎国際奉仕 杉野奎司さん

三条市が中国との友好に力を入れていますので、当メンバーも積極的に参加し、国際奉仕の勉強をしていきたいと思っております。

私は体育出身ですので中国にて卓球の試合等も考えております。今年度は予算をたく



さんいただきましたので、クリスマスには中国の皆様を当クラブに御招待したいと考えておりますので、会員皆様の御協力をお願いいたします。

※クラブアッセンブリーは、6委員会の報告で終わりましたが、詳しい事は現況報告書及びガバナー訪問の際に各委員長より報告されるでしょう。

クラブ会報 担当 川又嘉瑞範さん

## 食と健康

< 5 >

暑くなると食欲がなくなり、何も食べたくなくなります。つい、あっさりしたソーメンやお茶漬けになってしまうのですが、これではタンパク質や脂肪、さらにビタミン、ミネラルが不足し、夏バテはますますひどくなります。

おいしくすること、胃液の分泌量を増大させ消化作用を亢進させるからです。

### 香辛料と食欲増進の効用

医学博士 中村 丁次

最近、このような刺激物にやせる効果があることもわかってきました。ただし、香辛料は胃液の分泌を増大させるので、胃炎や腸炎、胃・十二指腸潰瘍、さらに痔がある人は、控えるようにしなければいけません。

そこで、その助っ人役をやってくれるのが香辛料。猛暑の中でも、カレーライスや韓国料理はおいしく食べることができます。

味には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味などの種類があります。香辛料の味は苦味に分類されます。

ところで、香辛料のような刺激物は古くから高血圧、腎臓病、肝臓病などにはよくないといわれてきたのです。

行われました。答は、白だつたのです。カレーライスや、パンにたっぷり芥子をぬって食べさせたのが、血圧を上げることはなく、腎臓や肝臓にもほとんど負担をかけてはいなかったのです。

太らない体質の人はこの体温上昇が活発に行われ、少々食べ過ぎてもエネルギー



8月26日例会 卓話 三条市勤労青少年ホーム 館長 外山正子殿

9月2日例会 卓話 高橋政志会員

9月9日例会 卓話 藤田説量会員