



真心の行動
慈愛の奉仕
平和に挺身

1995-96年度国際ロータリーのテーマ

Herbert G. Brown

ハーバート G ブラウン
国際ロータリー会長

第2560地区——重 田 政 信
ガバナー——石 橋 育 於
会 長——捧 賢 一
会長エレクト——五十嵐 総 一
副 会 長——松 谷 昊 吉
幹 事——五十嵐 昭 一
副 幹 事——清 水 良 一
S A A——菊 池 涉

例 会 日——毎週水曜日 12:30 ~
例会場及び——三条市旭町2-5-10
事 務 局——三条信用金庫本店内
例 会 場——TEL 35-3311
TEL 35-3477
事 務 局——FAX 32-7095

本日出席会員数	79名中 50名
先々週出席率	89.19 %
前年同期出席率	

吉井俊介さん

6/11 三条北へ

鈴木宗資さん、五十嵐力さん、

渋谷健一さん

6/11 田上あじさいへ

斎藤 隆さん

ビジター

三条南より

相田明雄さん、野島広一郎さん

先週のメイクアップ

6/6 加茂へ 栗山淳一さん

6/10 三条南へ

五十嵐晋三さん、古沢富雄さん、

林 光輝さん、樺山 仁さん、

会長挨拶

石橋会長

本日は三条南クラブより相田明雄さん、野島広一郎さんようこそおいで下さいました。

昨年の今頃はとり合えず家庭会合も理事会も地区協も終りはしていましたが年度のスタートを目の前にしてハラハラドキドキ緊張の日々の連続でした。

しかし良くしたもので過ぎてみればそれも良い思い出になっています。

それにしても光陰失のごとし、本当にあっという間の一年でした。

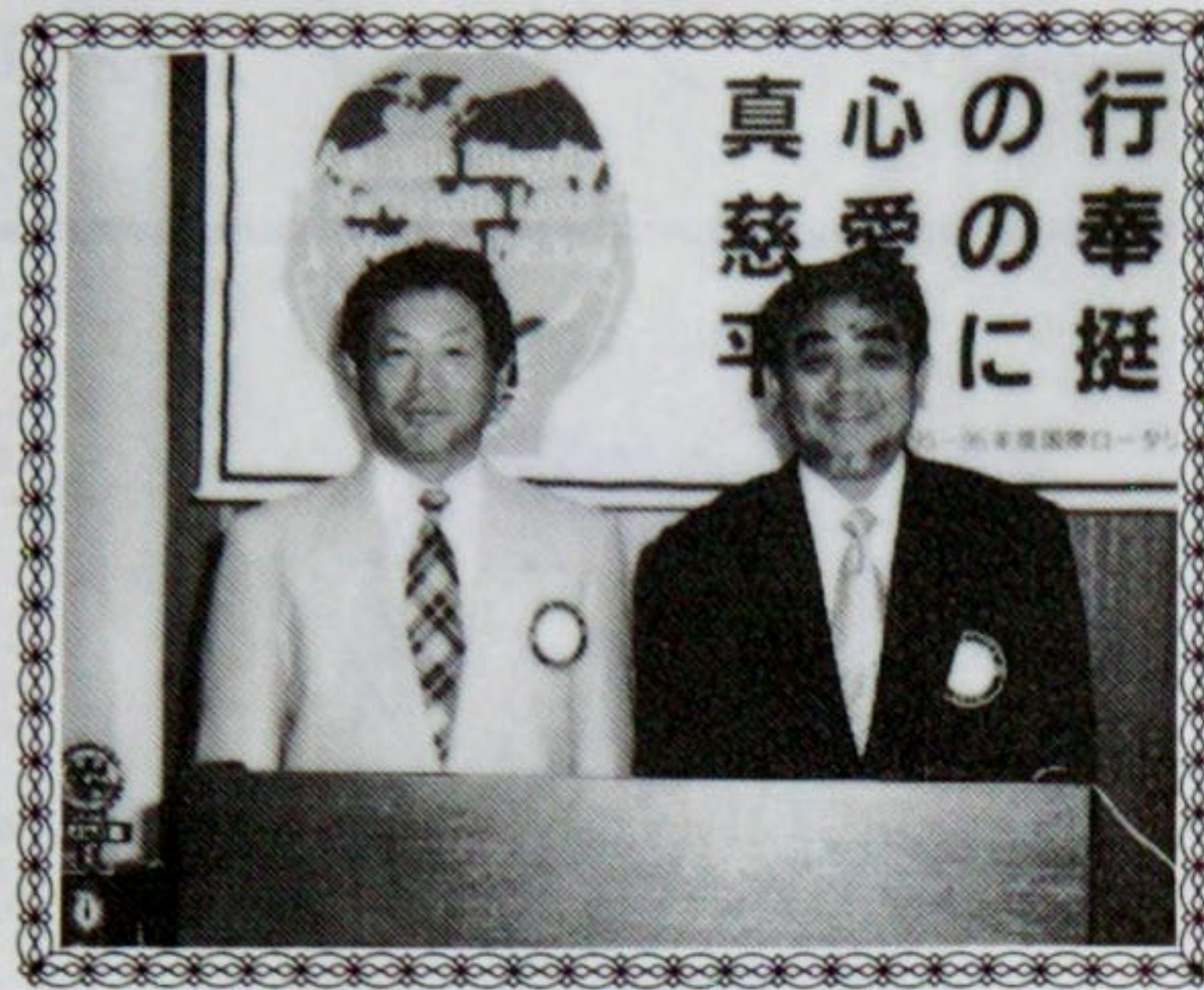
この会場での本年度例会もついに本日で最後となります。皆さんにささえられてどうか職務を全う出来つつあります事を深く感謝致します。

会長の経験は私にとってすばらしいものでした。毎週やってくる例会あいさつの緊張や対外的な人間関係の広がり、その他いろいろすべてお金では買えない貴重なものです。

このような機会にめぐまれて重ねた経験を大切にしていきたいと考えています。

どうも後半に入ってから多少なれたのかストレスの反動が少々ウエスト廻りに、肉づいてしまいました。7月に入りましたらゆっくりリフレッシュのため又サウナ通いでもしようかと思っています。

何か最後のあいさつみたいになりましたが、まだ28日の慰労会もあります。その時に又改めて御挨拶させていただきます。



幹事報告

松谷幹事

◎日本サービスセンターより

96年度上半期人頭分担金ロータリアン誌販売料適用相場についてご案内がとどいております。

96.7.1より1ドル106円

(現行102円)

◎十日町RCより

創立40周年記念式典ご出席お礼状がとどいております。

◎沼田中央RCより

創立10周年記念式典ご出席お礼状がとどいております。

◎新発田RC年次大会俳句部会

事務局より

年次大会俳句部会のお知らせがとどいております。

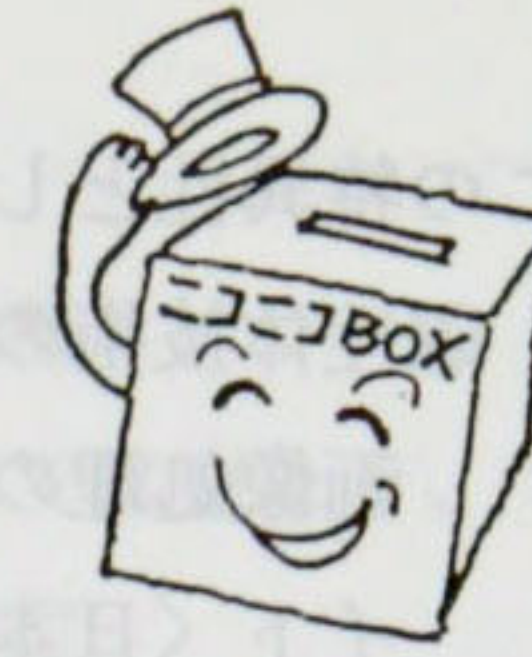
とき 10月9日(水)～10日(木)

ところ 月岡温泉

「月岡ニューホテル冠月」

会費 20,000円

ニコニコBOX



石橋さん

いよいよ本年度ホームクラブ例会場で最後の例会です。よろしくお願い致します。

松谷さん

いよいよ最後の幹事報告をさせていただく時がやって来ました。ありがとうございました。

瀬下さん

この度転勤することになりました。いろいろ皆様にお世話様になりました。三条ロータリークラブの益々のご発展を心からお祈り申し上げます。

渋谷さん

卓話の番が回って来ました、よろしく。先月ようやく新しいスタジオが完成しました。

西山さん

早出廻しですが、クラブ会報皆さんのお陰で、つつがなく終らせて頂けそうです。ありがとうございました。

清水さん

本会場での最後のSAAとなりました。あっという間の1年でした。例会でのお聞き苦しい点がありましたが1年間ご協力ありがとうございました。

菊池さん

通常例会最後にあたり、清水SAAの御苦勞に感謝し、次年度も御指導いただけますように。

佐野さん

渋谷会員卓話ご苦勞様です。一年間無事プログラムの仕事も終わります。皆様のご協力感謝申し上げます。

萩根沢さん

渋谷さん卓話ご苦勞様です。又、今程はご注文を頂きありがとうございます。

佐々木さん

瀬下支店長さんご栄転おめでとうございます。赴任される長岡は三条からみて西南の方向に当り、六白金星(貴殿の星)の方にとって、吉の方位だそうです。ご活躍祈念いたします。

榎本さん

航空自衛隊第46警戒群、佐渡基地分譲地開設40周年記念式典に久しぶり佐渡へ行って来ました。(おおさど丸)にて。

杉野さん

6月6日の中条での当クラブの親善ゴルフ大会に出て一日楽しく思いました。世話役の加藤さん丸山さんに厚くお礼を申し上げます。

加藤さん

中条カントリーでのゴルフコンペ盛況裡に終了しました。久しぶりに馬券が当たりましたので!!

五十嵐(寿)さん

6日のゴルフコンペでは青空の下で楽しいゴルフをさせていただきました。

高森さん

先週は楽しいゴルフでした。中座させ

て頂きます。

佐久間さん

都合により早退させていただきます。

藤田さん

早退させていただきます。

吉井さん

早退しますので。

小柳さん

都合により早退させていただきます。



6月12日分

¥33,000

卓 話

APSについて 渋谷正一会員



コダック、富士フィルム、ニコン、キヤノン、ミノルタの大手5社が共同開発で新しい写真システムAPS（アドバレスト・フォト・システム）を作り出した。

96年4月に新世界標準として規格化された

この特異性としては

磁性体技術の進歩

画像処理の革新（40枚撮りで80Kバイト〈日本語で4万字相当を処理できる〉）

情報処理技術の進歩

パソコン使用してカラープリントができる

コンパクト化？

旅行、記念写真に便利

これからさらに小さくなるであろうパトロンからカートリッジに

1 撮影時にプリントのフォーマットを3種類を選べる

H 9:16 ハイビジョンサイズ

16.7×30.2ミリ

C 2:3 標準サイズ

16.9×23.4ミリ

P 1:3 パノラマサイズ

9.5×30.2ミリ

2 PL法（製造物責任）の時代を考えると、撮影責任ミスの疑いを残さないオート化は素晴らしい機能である。ミスがあるとすれば、カメラかフィルムである。

3 撮影の途中で交換できる

ISO 100、200、400の3種類のフィルムを1台のカメラで撮り分けることができる。

一部のカメラ（高級機）

キヤノン

EOSのEFレンズを使える機種

ミノルタ

APS専用機種

他カメラメーカーでは京セラ、コニカも参入する予定

（ロイヤリティーを支払う必要がある）

フィルム（APS）

1×240フィルム

ISO100、200、400

コマ数は15枚、25枚、40枚がある。

定価の価格は35ミリフィルムと同じくらいであるが、実売価格は相当大的な開きがあるようだ。

現像

純正大手ラボなら35ミリフィルムと同じくらいの時間だが、市内ミニラボは現象が無理で大手ラボに出すため、価格は少し高い位。

ミニラボの改造費は300万位かかり、しばらくは見合わせるようだ。

整理用品の必需性

インデックスプリント

コダック

25EX 101×180 6列4行+

1コマ

全部Hタイプでプリントされ、Pタイプ、Cタイプのフレミング枠で示される。

フ ジ

25EX 89×170 5列5行

Pタイプは天地がない、Cタイプは両端がない。

その他の用品

フォトプレーヤー

TVでAPSを再生する装置

フジ ¥59,800

フィルムビューア

APSのネガフィルムを直接見る為の光学式ビューアで電動式でフィルムが送られる。倍率は2.5倍

フジ ¥10,000

フォトスキャナー

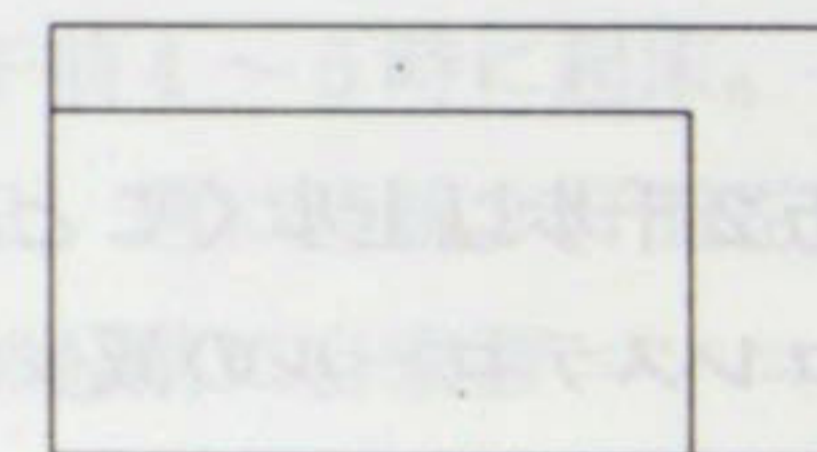
パソコンへの画像入力を可能にする機器

カラープリンター

パソコンから編集してプリントする

ファイリングシステム

カートリッジアルバム 直接フィルムを見れない為、インデックスプリントと現像済カートリッジと一緒に保存するアルバム



35ミリフィルムの焦点距離に0.8をかけた値がAPSのレンズの焦点距離である。

無病息災「私の健康法」

本年2月「私の健康法」と、その効果についてアンケート調査を行いました。お寄せ頂いた会員諸氏の健康法を御紹介申し上げます。

○家庭菜園やゴルフで汗を流すことと、「健康ツボ押し靴下」の着用。その効果は「？」です。古沢富雄さん

○朝夕必ず足の裏のツボを棒で1回約20分間毎日かかさずやって居ります。以前、会員の皆様全員に差し上げた事がありますが、永く続ける事だと思いません。その効果はバツグンで、若さをたもっております。外山一郎さん

○胃の切除手術をしてから2年近くなりますが、良寛の書に「無能飽醉天下春」というものがあります。全くその通りだと実践しています。杉野奎司さん

○1日、1万2千歩以上歩くこと。体重の減少、コレステロールの減少がみられ肥満の防止になっている。

池田俊一さん

○毎朝食事前に冷たい牛乳を1本飲んであります。便が順調で食事がおいしい。

五十嵐 力さん

○万歩計をつけてなるべく歩くようにしています。12月は1日平均17,000歩でした。食事は腹八分目とし、酒もひかえ目にしています。半年で約8kg体重が減り、その後は一定しています。以前はよく下痢をしたのですが、今はなくなり腰痛もあまり出なくなりました。丸山行彦さん

○毎朝ストレッチ体操を15分位。手術をしたにもかかわらず、油断をすると痔が出ます。「痔病は持病」酒はダマシダマシ飲んであります。荻根沢隆雄さん

○朝2km夜2km犬と共に歩いています。雨風の折は大変ですが、毎日の仕事と違って歩いております。7年間つづきました。以前、ゴルフは1Rでフウフウしておりましたが、今は1.5R、OKです。樺山 仁さん

○水風呂健康法。水とお湯風呂に各1分間交互に数回入り、冷水で洗顔した後両耳の裏を手でマッサージし、時々タワシで全身をこする。

ウォーキング、出来るだけスピーディに背中を伸ばして歩く。

赤外線サウナに時々入る。起床後、冷水、野菜ジュース、ヨーグルトを飲む。

出来るだけ深呼吸をする。

岩井数央さん

○毎朝「竹ふみ」100回。脚が軽くなる。大谷幸平さん

○通勤は勿論、とにかく歩くよう努めている。深酒しないで色々なものを食べるようにしている。今の所、これといった病いもないが、その効果は不明。

佐原勇次郎さん

○家庭で作る「卵油」「ニンニク丸」を約20年間、朝食、夕食後に服用しております。お陰様で至極健康体で、その効果は抜群です。榎本 勝さん

○1日最低30分は早目に歩くこと。その効果は未だ表われていません。

瀬下一三さん

○ヨーガを毎日実行しています。始めたのは'79から、毎朝6時起床、ヨーガ経絡体操を30分位してから7時位まで瞑想に入ります。身体の爽快感、もちろん心も同様です。無病息災とはゆきませんが多少なりとも効果はあります。

斎藤 隆さん

○スポーツ（スキー・ゴルフ）をして出来るだけ体を動かす事。何にでも興味を持つ事。頭と体が常にリフレッシュされます。

松谷昊吉さん

○サウナで心身共にリフレッシュ。足の裏のツボを刺激する。ツボ靴下をはい

たり、すりこぎ棒で片足10分位づつ行う。医者にかかった事も、薬を飲んだ事ありません。斎藤弘文さん

○ひまな時に足の指圧をします。足が温かくなります。西山徳厚さん

○自分は弱い者だと思ふ事が健康法である。藤田説量さん

○これといった健康法はありません。何時も何かやらねばと思っているものの仲々実行できず困ったものです。ただ一つ、油絵を習っており、描いている時はストレス解消になり大変良いと思っています。渡辺弘栄さん

○1週間に2～3回程、プールに行っています。腰痛が無くなったようです。

鈴木宗資さん

○早寝早起。何事もなければ午後9時就寝、午前4～5時に起床。

休肝日。週に連続2日酒を飲まない。就寝30分前に自家製ニンニク球と牛乳

1本飲む。ニンニク球（ニンニク・人参・卵黄・ゴマ・セソフリ・片栗粉）

は妻と1日かかりで1年分作る。今年は私のエト（年令は？）ですから調子は良いようです。

小林九満太さん

○朝コップ1杯の水を飲む。朝バナナ・ヨーグルトを食べる。朝アロエのジュ

スを飲む。足の裏を強くマッサージする。靴の中に磁気治療の中敷を入れておく。疲れた時に低周波器具でマッサージする。食事が美味しく、風邪を引いても寝込む事はありません。

上木六治さん

以上22名の方々からアンケートにお答え頂きました。御協力有難うございました。

—会報委員会—

例会案内

三条RC	6月19日例会	早朝例会	AM 5:30~	於 本成寺
	6月26日例会→28日(金)	会長、幹事慰労会	PM 6:30~	於 松木屋
三条南RC	6月24日例会	会長、幹事慰労会	PM 6:30~	於 二洲楼
	7月1日例会	クラブ・アッセンブリー		
三条北RC	6月25日例会	会長、幹事慰労会	PM 6:30~	
	7月2日例会	クラブ・アッセンブリー		