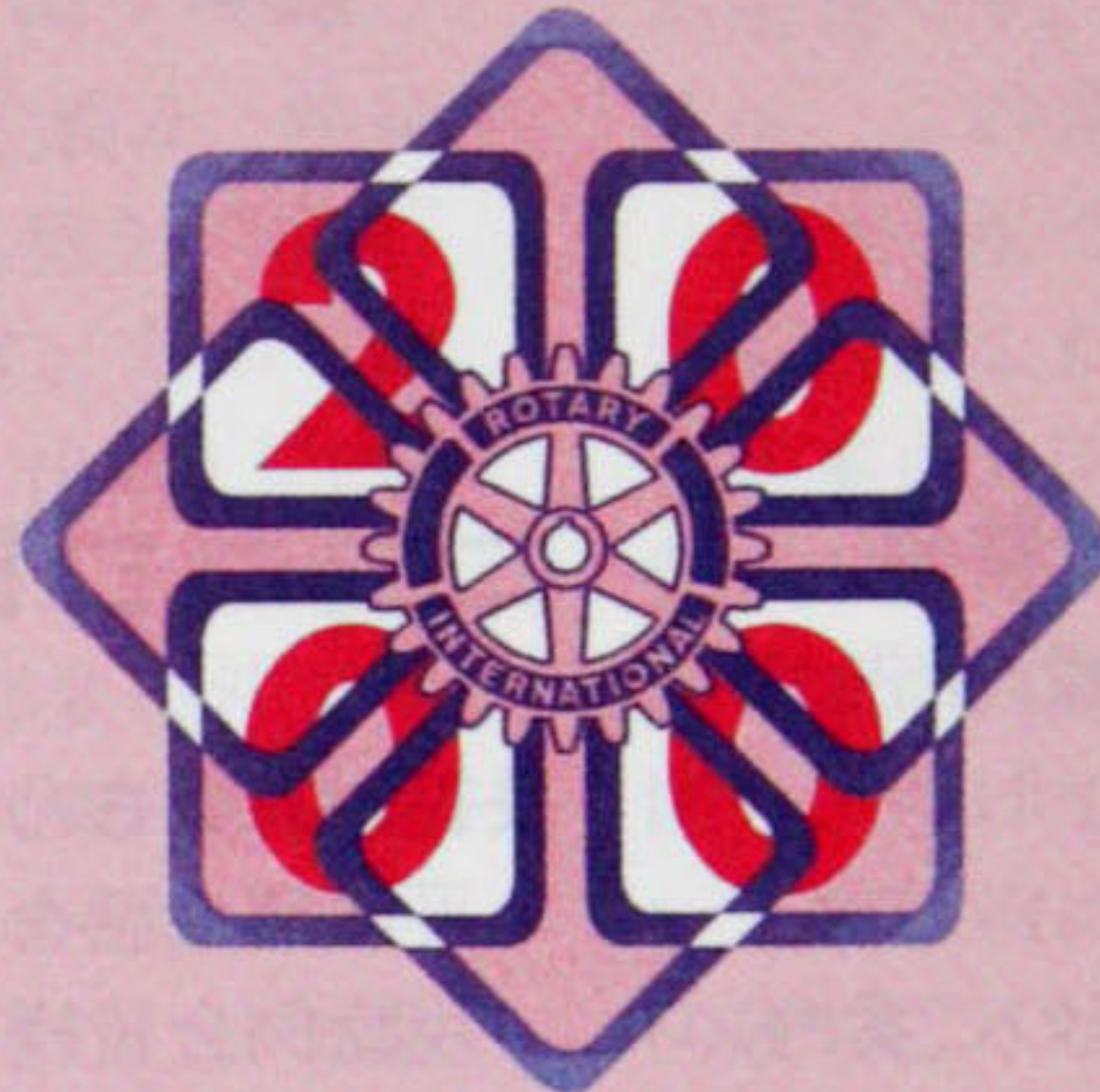


ROTARY 2000:
ACT WITH
CONSISTENCY
CREDIBILITY
CONTINUITY



ロータリー2000:

活動は—堅実、
信望、持続

1999～2000年度 国際ロータリーのテーマ

第2560地区
ガバナー——高木 貞一郎
会長——長谷川 有美
会長エレクト——斎藤 弘文
副会長——五十嵐 昭一
幹事——藤田 紘一
副幹事——丸山 行彦
S A A——五十嵐 寿一
副 S A A——荻根沢 隆雄

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
例会場——TEL 35-3311
事務局——TEL 35-3477
FAX 32-7095

本日出席会員数	75名中 50名
先々週出席率	88.89

ヴィジター

三条南より
田中孝幸さん

ゲスト

(株)ひらたヘルシー社長
理学博士 平田千春殿

先週のメイクアップ

7/16 吉田RCへ
外山一郎さん
7/19 三条南RCへ
古沢富雄さん



会長挨拶

長谷川有美会長

梅雨明けも秒読みにはいったと云うことですが、今朝の1時から7時までに最高1時間三条市で36ミリの雨が降りました。なお、きょうの夕方まで60ミリということをしてNHKのテレビで言っておりました。私も今ここへ来る途中、五十嵐川を渡ってきましたが濁流で相当増水しておりました。これ以上降りますとどうなるか心配しております。これくらいであがってくればと願っております。先週の初親睦例会には会員45名、御夫人15名の方からご出席を頂きました。フランス料理とワインと音楽を楽しんでいただきました。松谷さんはじめ親睦委員の皆さまありがとうございました、大成功だったと確信しております。これからも楽しみにして積極的に参加していただきたいと思ひます。

16日金曜日に知的障害者施設「いからしの里」の20周年記念式典に出席して参りました。保護者

のみなさんが高齢化し子供の先行きを非常に心配しておられました。これからは私どもクラブとして支援活動を継続していかなければと感じて帰って参りました。

幹事報告

藤田紘一幹事

幹事報告の前に佐野さんより前年度会計報告があり、満場一致で承認されました。

◎1999～2000年度新潟第4分区IM開催のご案内がとどいております。

と き 9月19日(日)PM1:00～6:00
 ところ 見附市文化ホールアルカディア
 《懇親会場》 ホテルつるや
 出席者 クラブ50%登録
 (新会員の方は必ず)
 締め切り 8月9日(月)必着

◎前橋中央RCより

1999～2000年度ライラ研修のご案内がとどいております。

と き 10月1日(金)～3日(日)
 AM10:30～
 ところ 国立赤城青年の家
 参加者 青少年奉仕並びにライラ委員長
 ローターアクト委員
 研修生 3名以上
 申込締め切り 8月10日(火)

委員会報告

◎環境保全委員会

先般、7月10日早朝、五十嵐川クリーンデーにおきましては、大勢の方のご協力を頂き五十嵐川が見違えるようにきれいになりました。ありがとうございました。

◎親睦委員会

先週の「夫人同伴フランス料理と音楽の夕べ」には、大勢の方のご参加を頂きありがとうございました。原則として毎月第2週を親睦例会としておりますが、8月4日公式訪問、9月27日三クラブ合同例会、来年6月28日会長幹事慰労

会は代替えとさせていただきます。

なお、1月、5月は親睦例会を休ませていただきます。

ニコニコBOX



長谷川有美さん

平田様卓話を頂き、有難うございます。先週の親睦例会皆様多数の出席を頂き、有難うございました。

藤田紘一さん

平田様、卓話ありがとうございました。

藤田説量さん

久しぶりに出席しました。諸々込めて。

榎本 勝さん

7月上旬、約10日間オランダ、ベルギーへ旅行して来ました。勉強になった事一つ、オランダ、ベルギーとも鉄道の駅のWCは殆ど有料。日本円で30円～37円位でした。

早川昭雄さん

所用の為、早退します。

渡辺喜彦さん

梅雨もいよいよ末、夏が待ちどおしい毎日です。今日は早退させていただきます。

荻根澤隆雄さん

フランス料理と音楽の夕べ参加出来ませんでした。出席したつもりでBOXへ。

小柳直人さん

平田先生、今日はありがとうございました。楽しみにしております。

小越憲泰さん

昨日、三条市民ゴルフ大会に参加して、運に恵まれて3位になりました。

佐藤 武さん

昨日市民ゴルフ大会に参加し、77のスコアで上がることが出来ました。ゴルフ始めて、最高のスコアです。色々教えて頂いた加藤紋次郎に恩返しが出来たと喜んでおります。

杉山幸英さん

クラブのゴルフコンペに参加させて頂きまして、有難う御座居ました。先日の夕食会の成功に感謝しまして。

7月21日分 ￥14,000

今年度累計 ￥57,000

卓 話

「健康と長寿の秘訣は食にある」

(株)ひらたヘルシー社長
 理学博士 平田千春殿



私の健康の定義は、快便の続いている状態を“健康”といっています。昔から健康の3条件に、快食・快眠・快便が言われてきましたが、快食・快眠は必要条件ですが、快便は絶対条件だと思います。17年前の初夢がきっかけで、日本で最初にアロエを商品化し、アロエそば、アロージュースで、二つの特許を取得しました。私はアロエを食べたり飲んだりして健康になりました。快便こそが健康度の判断になるとわかりました。

私の快便の定義は、今日食べたものが、バナナのような黄色で太く連がっている便の状態です。翌日の朝そっくり出ることです。私は毎朝快便が出ます。17年来カゼ一つ引いたことがありません。59歳の私の顔は健康色です。江戸時代の親相家である水野南北は「命は食にあり、粗食程よい、小食程よい。」と言っています。人間の寿命と運勢は食事の取り方で決まるといことです。当時は1日2食の時代でしたが、彼は麦飯を腹八分目で通し、78歳の長寿でした。

人間の歯は、上下とも奥から臼歯5本、犬歯1本、門歯2本です。臼歯は穀類・芋類、犬歯は肉・魚、門歯は野菜・海藻・果物を砕きます。日本人は元来農耕民族で、ご飯、うどん、そばが主食で、野菜他が副食です。放牧民族だった欧米人は肉類が主食です。日本人の腸の長さは9m、欧米人は7m。この差は食べ物が違うからです。

明治天皇は15歳で即位され、頑強な彼は健康そのものでした。明治37年に日露戦争がおこり、翌年日本が大国ロシアに勝ったために、世界中から要人がこぞって日本にやって来ました。天皇は喜んでその人達を宮中に招いては昼食会・晩餐会を開き、明けても暮れても肉の料理ばかりで、今でいう糖尿病になり、4つの病気を併発し明治45年60歳で亡くなられました。それに比べ昭和天皇は、少し軟弱そうに見られた方ですが、生涯麦米半々の麦飯を食べる粗食そのものでした。彼は87歳10ヶ月の長寿でした。徳川家康は75歳になっても壮健そのものでしたが、鯛のてんぷらを食べ過ぎ食中毒で他界しました。長寿の秘訣は麦飯だということです。

日本は現在長寿国ですが、最近の食生活は欧米化し、肉食・加工食品・インスタント食品が多くなり、若者の生活習慣が増加し、短命の時代の到来を予感させます。中国でも2食時代からの諺に、「長寿の秘訣は早寝早起きと腹六分目」というのがあります。米国でも最近ヘルシーな日本食が増えています。

ゴルフコンペ

7月8日、小千谷CCにて第21回三条RCのゴルフコンペがありました。天候にも恵まれ楽しい一日でした。競技成績は、以下の通りです。

競技会成績表

競技会名：三条RCゴルフ同好会 競技方法：ハンディ 会場：小千谷カントリークラブ

順位	No.	競技者名	OUT	IN	グロス	ハンデ	ネット
1	0297	松谷 昊吉	41	41	82	15.0	67.0
2	0143	杉山 幸英	51	53	104	30.0	74.0
3	0231	中村 和彦	43	43	86	11.0	75.0
4	0254	渡辺 勝利	47	50	97	20.0	77.0
5	0211	五十嵐 寿一	56	52	108	31.0	77.0
6	0225	小越 憲泰	48	43	91	14.0	77.0
7	0277	小出 子恵	50	48	98	21.0	77.0
8	0279	高畑 畑昭	50	51	101	22.0	79.0
9	0195	加藤 藤次郎	42	47	89	9.0	80.0
10	0190	斎藤 弘文	53	42	95	15.0	80.0
11	0235	五十嵐 総一	56	57	113	32.0	81.0
12	0227	石橋 育於	53	60	113	31.0	82.0
13	0113	山田 富義	54	52	106	24.0	82.0
14	0256	丸山 行彦	56	52	108	20.0	88.0
15	0221	熊倉 昌平	55	60	115	25.0	90.0
16	0268	福井 良英	61	54	115	22.0	93.0

平均スコア 101.3 (51.0,50.3) ベストグロス 82 (41,41) 0297 松谷 昊吉



例会案内

三条RC	8月4日例会	ガバナー公式訪問
	8月11日例会	会員卓話

メイクアップをどうぞ

三条南RC	8月2日例会	通常例会
	8月9日例会	高木ガバナー公式訪問
三条北RC	8月3日→4日例会	夜例会 サンセットクルーズ
	8月10日例会	通常例会
加茂RC	8月5日例会	通常例会
	8月12日例会	通常例会
燕RC	8月5日例会	通常例会
	8月12日例会	通常例会
見附RC	8月5日例会	通常例会
	8月12日例会	休会 (お盆)