

週報 第3243回

会長 上田 秀朗 副会長 渡辺 万寿
幹事 西田 佳郎 SAA 西端 政博

例会場 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津
TEL 0725-20-1121
例会日時 毎週金曜日 12:30 ~ 13:30



事務局 〒595-0062 泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所3F
TEL.0725-21-9500 FAX.0725-21-9501
メールアドレス info@izumiotsu-rc.org
ホームページ http://izumiotsu-rc.org



今週の例会(2024年5月10日) 第3243回

■ プログラム

クラブフォーラム 渡辺 万寿 会長エレクト

■ 次週のプログラム

5月17日 : 卓話担当 瀧谷 達 会員

■ 今後の予定

- ・5月19日 : 家族例会
- ・5月24日 : 卓話担当 山本 博章 会員

■ 祝 誕生日

なし

■ 今月のロータリーソング

我等の生業

今月の歌

茶つみ

夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
あれに見えるは 茶つみじゃないか
あかねだすきに すげの笠

■ 先週の例会



会長の時間 上田 秀朗 会長

皆さん、こんにちは。実はこのフレーズ、2800地区パ
ストガバナーにしてRI研修リーダーも務めた鈴木一
作氏の講演が必ず「皆さん、こんにちは」で始まるの
で、それにあやかっています。この鈴木氏の教え、なか
なか厳しく、クラブ会長は会長の時間のため、我が身
を削ってでも準備をし、毎回真剣勝負、全力投球せよ
というのです。そして、例会は単なるランチタイムでは
ない、各業種の第一線にある者が貴重な時間を割い
て出席しているので、手ぶらでは帰すな!必ず何かを
持って帰らせよ!それがクラブ会長の義務であるとい
うのです。今日は4月最終例会、いよいよ私の任期も

あと2か月となりました6月末まで完投できますよう、皆さん、ご支援、ご協力、よろしくお願ひします。

さて、本日は「肉食老人」のお話です。皆さんの身近に、あるいは身内に、150から200グラムはあろうビーフステーキをペロリと平らげ、耳も口も達者、何事にもアクティブ、実年齢を感じさせない方はいませんか？私はこのような方を「肉食老人」と呼んでいます。かつての日本、1940年代後半まではこのような「肉食老人」はいたとしてもごくまれでした。それまでの日本は世界でもトップレベルの短命国であったのが、現在では世界一の長寿国です。これには日本人の食生活の変化が大いに関係しています。すなわち、肉食が日本人の免疫力、抵抗力を高めてくれたのです。

そして、我々は普通でも加齢により食欲が減退し、たんぱく質不足になりがちです。実際5人に1人の高齢者がたんぱく質不足だといわれています。野菜などのあっさりしたものの中心の食生活の末にやって来るのは、食欲も、何事に対する意欲も減退したしよぼくれた老後です。これを防ぐにはたんぱく質を効率的にとること、すなわち肉食のすすめです。事実、100歳を超える長寿の人の食生活を調べてみると、平均的な日本人よりも多くの肉を食べていることが解っています。少なくとも植物性たんぱく質と動物性たんぱく質を1対1でとることが推奨されます。我々日本人はこの動物性たんぱく質が不足しがちなのです。そしてなぜ動物性たんぱく質なのかというと、同じ哺乳類である方が生物学的にヒトに近いので、たんぱく質の形も似ているので、いったんアミノ酸に分解されても、ヒトの体内で効率的にたんぱく質に合成されやすいのだそうです。

ところで、肉食のすすめの場合、だいたい鶏肉推奨というのが当たり前であろうと思います。しかし、鶏肉喰って、果たして幸福感を感じられ、意欲わくでしょうか？ここはやはり牛肉、しかもヒレ肉でしょう。ヒレ肉には筋肉を強化する「ロイシン」や神経伝達物質セロニトンの原料である「トリプトファン」などヒトの体内では作られない様々な必須アミノ酸が含まれています。そしてこのセロニトン、別名「幸せ物質」ともいわれており、これが減少してくると幸福感が薄れ、活動意欲も低下するともいわれています。そしてなんといっても脂身の比率がほかの部位に比べて少ないのです。ただ調理方法にもお気を付けください。あまり焼き

過ぎると、たんぱく質が変質し、栄養素にならなくなります。ヘレスステーキを前にしてナイフとフォークを手にした時のワクワクはこの年になっても快感です。

ここまでお話しすると、お聞きの中先輩は、恐らく「君は自分に都合のいい話ばかりをしているね？」とお思いと推察します。もちろん「過ぎたるは及ばざるが如し」で取り過ぎはよくありません。腎疾患のある人は、たんぱく質をたくさん食べてしまうと、腎臓に負担がかかり、症状を悪化させてしまいます。肥満傾向や血中脂肪の高い人は、脂肪の取り過ぎに注意しなければなりません。要は多様な食材をバランスよくとり、適度な運動をすることが大切ということになります。ただ私は「肉食老人」を見るにつけ、元氣と意欲のあふれた70代、80代をおくりたいと思うのです。

今日の会長の時間は以上です。

幹事報告

西田 佳郎 幹事

- 来週の5月3日(金)は、定款第7条第1節の規定によりまして、休会となっております。
- 次回の例会は5月10日(金)です。その例会の例会終了後、理事役員会がございますので、理事役員の方はよろしくお願ひ致します。
- 本日午後6時より7階の小津にて、新旧会長・幹事・ノミニー勉強会がございます。関係者の方はよろしくお願ひ致します。

委員会報告

5月19日(日)春の家族例会の締め切りが、4月30日(火)となっております。回答がまだの会員の皆様、よろしくお願ひします。

(瀧谷 達 親睦活動委員長)

■ ビジター

なし

■ 出席報告

会員数44名 出席免除0名

| 月日 | 出席数 | 欠席 | 補充 | 出席率 |
|------|-----|----|----|--------|
| 4/26 | 37名 | 7名 | — | 84.09% |
| 4/5 | 35名 | 9名 | 5名 | 90.91% |

■ メークアップ

道正田、小門、山本(3/26 献血共催活動)
榎本(4/16 ワールド大阪ロータリーEクラブ)
小野寺(4/12 親睦活動委員会)

■ ニコニコ箱

- ・今井さん、道正田さん、本日は よろしくお願ひします(上田)
- ・本日は 今井康隆様、道正田様、宜しくお願ひいたします(西田)
- ・今井康隆様、道正田様、本日の卓話よろしくお願ひ致します(西端)
- ・欠席のお詫び(丹農)

| | |
|---------|----------|
| ニコニコ箱合計 | 11,000円 |
| 累計 | 582,000円 |

■ お誕生日



八木 昌彦 会員(9日)



渡辺 万寿 会員(27日)

先週のプログラム



「私の履歴書」 今井 康隆 会員



卓話 道正田 均 会員

「厄年」

わたしは日々自動車で移動することが多く、とくに今の営業の仕事をはじめてからはちよくちよくなんらかの交通違反をし免許証の違反点数が常にある状態でした。

しかし数年まえに泉大津ロータリークラブの一員になってからは、以前よりも運転に気を使いロータリアンとして恥ずかしくないよう自分なりにこころがけて来ました。というのもありロータリークラブに参加するようになってからは一切違反点数もつくことがなく違反

点数0点を続けてきました。

しかし昨年6月に些細な事で違反点数1点になりました。自分にとっては本当に不可抗力な違反でした。しかし3ヶ月もすればすぐに0点にもどるはずだと安易に考えていたのですが、なんと、0点に戻るどころかそこからいきなり違反点数が6点に達してしまいました。決して大きな点数を一回で失ったのではなく軽微な違反がこの3ヶ月間にポンポンとついてしまいました。幸い今回は軽微な違反を重ねた結果だというコトで免許停止処分は免れ、違反者講習を経てまた違反点数0点には戻っております。

本当にその時期や年回りの運、というものがあるんだなとおもいました。わたしは今年で満60才になり、いわば厄年にあたります。この3月末にも父が他界しましたし他にも考えてみたら多数の出来事がおこってます。今年一年間は特にいろいろなことに注意しできる限り最少に厄を乗り越えられるようにしたいと考えております。

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基盤として奉仕の理想を奨励し、これを育むことにある。

具体的には、次の各項を奨励することにある。

- 第 1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること。
- 第 2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること。
- 第 3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること。
- 第 4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

四つのテスト

= 言動はこれに照らしてから =

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか