THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ

例会　毎週金曜日　12:30～13:30　ホテル国際２１
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800　FAX 026(235)0016
e-mail：nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長／清水　光朗　幹事／小山　浩太郎　クラブ会報委員長／轟　修平
SAA／村田　弘志　　副 SAA／西沢　徹

第1357回例会 2015年（平成27年）10月２日（金）

世界へのプレゼントになろう
Be a Gift to the World

会長挨拶　清水光朗会長

今週も、先週に引き続いてとなりますが、米山奨学生のヨンジャン・サントスさんをお迎えして10月分の奨学金をお渡ししたいと思います。

また、ゲスト卓話の講師として、関会員の会社（株）ミールケア様より幼保事業部マネージャー堀内祥子考食士・管理栄養士と、同事業部藤澤藍考食士・管理栄養士のお二人をお迎えしております。後ほど、元気に長生きのための食事の秘訣をお伺いしたいと思います。

さて、今回もここ何回かお話ししている私の読書についてお話し申し上げたいと思います。前回は学術的な歴史と歴史小説について私の思いを申し上げましたが、この一週間でなぜ歴史なのかと考えたことをお話しいたします。簡単に言ってしまえば、現在のように混迷を前にした時、自らの原点に戻るということは一つの解決法であると広くいわれております。その原点に戻るための手助けをしてくれるのが歴史から学ぶという所にあると思っています。

また、歴史といっても歴史書や歴史小説ばかりではなく、いわゆる冒険小説といわれるような小説の中にもその姿を見ることは出来ると思います。例えば、船戸与一が９年の永きに亘って執筆した「満州国演義」というやや血なまぐさい長編小説では何故、誰が必要として『満州国』を興し支那事変、日中戦争を経て第二次大戦に至り滅んだのかを裏面史として書かれています。ある意味昨今の状況に被ってくる部分もありかなり引き込まれて読了いたしました。

しつこく申し上げますが、読書に少しでも興味を持っていただき、最近明るい話題の乏しい印刷業界に多少の光明をもたらしていただければ幸いです。

幹事報告　村田秀雄副幹事

・10月ロータリーレート
　１ドル＝120円
・１日よりメールアドレス変更。
・25日秋の親睦ゴルフと松茸鍋懇親会の申し込み９日まで。
・望月ガバナーより公式訪問の礼状。
・中川博司直前ガバナー事務所が９月30日閉鎖。

10月のお祝い事　おめでとうございます

＜会員誕生記念＞林　智成さん　瀧澤　聡さん
若麻績信昭さん　綿貫隆夫さん
＜夫人誕生記念＞南ゆき子さん　吉田純子さん
＜結婚記念会員＞青木茂人さん　池田修平さん
小出昭雄さん　西沢　徹さん　坂井史明さん
斎藤　泉さん　鈴木都美雄さん　高橋英司さん
高井　亘さん

10／９　本日のプログラム

会員卓話　飯田弘己さん
「30周年記念卓話　その１」

出席・ニコＢＯＸ報告　　若麻績例会運営委員長

10/2（会員53名）出席35名前々回修正出席率91.66％

ゲスト　**堀内祥子さん（ミールケア管理栄養士）**
ヨンジャンサントス米山奨学生

ビジター　**藤澤　藍さん（ミールケア管理栄養士）**

・**関　幸博さん**☆堀内祥子管理栄養士さんを連れてきました。食育の卓話を聞いて下さい。そして皆さん健康で長生きして下さい。

・**小池裕孝さん**☆第30回善光寺ボウルが10月11日（日）南長野運動公園総合球技場にて開催されます。長野 BLOOPERS と信州大学ワイルドキャッツの応援宜しくお願いします。可愛いチアも出演します。

・合　計　　6,500円　　・スヌーピー　4,729円
・累　計　291,300円

森林（もり）委員会より　南森林（もり）委員長

９月28日に森林（もり）委員のほかに関係者の方をお呼びして委員会を開催しました。森林（もり）事業は周年事業として10周年、20周年と行ってきました。30周年を迎えるに当たり、それを思い返そうと色々と問題提起させていただき話し合いました。30周年準備委員会等で活かしていただければと思います。10周年、20周年事業の際に、理念と目的が挙げられています。皆様、良くご理解いただき、10月24日は森林（もり）例会ですがまだ14名の出席ですので、お考えください。

講師紹介　　関　幸博プログラム委員

弊社では栄養士が約250人いてその中に管理栄養士がいます。彼女達が今、園児や、保育士、教師を前に食育の話をしたり、授業や、講演を行っています。皆さんにも健康で長生きして頂くための秘訣を、お聞きいただければと思います。

例　会　案　内

10月18日（日）地区大会
＊16日例会ありません
10月24日（土）森林（もり）例会
＊23日例会ありません
10月30日（金）ゲスト卓話　藤澤　藍さん

ゲスト卓話　堀内祥子さん

日本の平均寿命は世界でも１位の長寿国となりました。ですが、ただ長生きすればいいのではなく、元気にイキイキと輝いて毎日を送る姿は、ご家族やお孫さん、そして社員のみなさんにとっても憧れの姿です。これからも長く、イキイキと生活していくためにも今回は肥満について考えてみたいと思います。

肥満とは、体重に対しての体脂肪の割合が男性では25％以上、女性では30％以上ある状態です。そして中年の男性に多い「ぽっこりお腹」は、内臓脂肪の蓄積が大きな原因です。内臓脂肪は過剰に蓄積されると動脈硬化症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。健康は１日にして成らず！ぽっこりお腹解消のために、実生活で取り入れていただきたい食習慣を２つ提案します。

一つ目は【サキベジ】です。長野県をあげての取り組みでもあり、健康長寿を目的とし、体の中から健康になる為に、食事の時にはまず先に野菜をたくさん食べることをすすめています。このサキベジの効果として、①血糖値の上昇がゆるやかになること②時間をかけて食べるので満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止できること③栄養素の吸収がゆるやかになることが期待できます。野菜を食べること、よく噛んで食べることは毎日のなかで少し意識して取り組んでみてください。

２つ目は【どか食いをやめましょう】です。食事の時間が不規則になり、一度にたくさん食事をすることで血糖値が急激に上がってしまいます。どか食いを繰り返すことで、腹囲に脂肪が蓄積しやすくなります。食事はなるべく規則正しく、食べていただきたいですね。

継続は力なりと言いますが、何事も毎日の積み重ねで結果があらわれます。何か一つ、皆さんの生活のなかに取り入れていただき、これからも元気にイキイキと活動していただきたいと思います。