



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2 1
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／南 信行 幹事／若麻績信昭 クラブ会報委員長／西沢 徹
SAA／飯田 弘己 副 SAA／宮原 友昭

第1441回例会 2017年（平成29年）8月18日（金）

ロータリー：変化をもたらす ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

8月のお祝い事 おめでとうございます



- <結婚記念会員> 近藤哲哉さん 竹村利之さん
- <夫人誕生記念> 池田加代子さん 粕尾京子さん
北川原久美子さん 相馬明子さん 高井惇子さん
轟ゆり子さん
- <会員誕生記念> 小出昭雄さん 高橋英司さん

ロータリー財団より寄付認証品授与

年次寄付として1000ドル

- *野村泰久さん 7回目
- *竹内喜宜財団委員長・清水光朗副委員長 4回目
- *南 信行会長 3回目
- *若麻績信昭幹事 2回目



8 / 25 本日のプログラム

会員卓話 松本克幸さん

米山メジャードナー認証バッジ再交付 川橋昭義さん



米山記念奨学会へ10万単位で寄付をすると第10回からは米山功労者メジャードナーと呼ばれルビー入りのバッジが表彰品として贈られます。川橋さんは、浪江 RC 在籍中メジャードナーとなられましたが、被災の際、紛失されてしまい再交付となりました。西クラブでは、ほかに 柄澤重登さんと、故山田友雄さんが米山功労者メジャードナーとなられています。

幹事報告 若麻績信昭幹事

- ・本日のプログラムですが会長が時間に応じて話をしてほしいとのことですので冒頭の挨拶ではなく会長の時間を最後に頂きたいと思っております。
- ・10月14~15日地区大会は長野東 RC ホストによりホテル国際で開催されます。市内開催ですので大勢の皆様の出席をお願いします。
- ・7月30日地区補助金説明会に参りました。

ロータリーの友配布 伊東義次職業奉仕委員長

皆様にとってためになる記事が載っているかと思っております。必読義務ですのでお読みください。

例会案内

9月1日 ゲスト卓話
ケルビン ライ ション オン米山奨学生

- ・南 信行さん☆長らくご無沙汰しました。盆までの忙しさも終わり会長職に専念致します。
- ・若麻績信昭さん☆先日の納涼会たのしませていただきました。青木委員長さんご苦勞様でした。
- ・中島 勉さん☆卓話をさせて頂くとのことでありがとうございました。
- ・柄澤重登さん☆ロータリー財団監査会お努め終了しました。4回目全部終了。地区委員もこれで卒業しました。〔お役目ありがとうございました。〕

・合計 12,000円 ・スヌーピー 5,575円
・累計 132,569円

会員卓話 中島 勉さん

「医師になって」



私は、生まれ育ちは須坂で、数年間甲府や国立がんセンターで勤めた後、10年間長野中央病院で勤め、開業しました。医者
は人の命に直結する仕事で、研修医や当直も寝ずにこなし、翌日は普通に仕事をしなければなら
ないこともあります。医者の報酬はいいと言われますが、そんなことはありません。体力も必要
で、重い仕事でストレスも溜まります。

医者というのは、人の命を救う仕事で感謝されますが、救って当たり前の仕事でもあります。患者さんや家族の方に「お医者様、ありがとうございました」と言われると凶に乗ったり、上から目線になったりもしてしまいます。時には悲しい思いもします。今は、息子が手伝ってくれていますので、これからは音楽や旅行を楽しみたいと思っています。

現在の医療医学では限界があり病気は分からないことが多いです。でも、食生活で病気にかからないようにする栄養療法と言うものがあります。LDLコレステロールは140より下げろという方が支流ですが、私は下げなくてもいいという立場です。LDLコレステロールは悪玉ではなく必要不可欠だと考えております。LDLコレステロールは男性・女性ホルモンを作り細胞膜を作る要素も持っております。ですが、酸化型LDLは悪者で、酸化型にしないように心掛けなければなりません。その為には、ストレスの無い生活やたばこを吸わないとか、排気ガスに注意し、お酒を飲み過ぎないようにする必要があります。あと血糖値が高い

と動脈硬化の原因になります。LDLコレステロールは200以上の方は薬を飲まれた方がいいと思います。コレステロールは肝臓で8割くらい作られます。肉や卵を食べすぎても、一時的にコレステロール値はあがりますが、肝臓の働きによって元に戻ります。コレステロール値が高い人よりコレステロール値が低い人の方が、がんになりやすいとの研究発表もあります。ですので、LDLコレステロール値は気にしすぎないでください。

人間のエネルギー源は炭水化物・脂肪・タンパク質です。炭水化物をエネルギーに変えるのはビタミンB1です。脂肪を燃焼するにはビタミンB2が必要です。タンパク質を分解するにはビタミンB6が必要です。ビタミンB群が含まれているのはお肉です。糖質過多によってビタミンB1を沢山使います。使えば使う程ビタミンB群が欠乏します。そこでお肉を食してビタミンB群の欠乏を防ぎます。加齢と共に減らないように気をつけて下さい。ベジタリアンで長生きの人はいません。長生きするならお肉を食べてください！

会報当番：西沢徹クラブ会報委員長

会長の時間

南 信行会長

決議23-34の話をしします。本来ロータリーの社会奉仕とはロータリアン個人個人が「奉仕の理念」を家庭生活において事業活動において又地域社会に対し実践することですが、1910年代中小クラブでは身体障害児救済がロータリー運動の中心的活動となり、中には身体障害児対策をすることを条件に入会する者まで出てきました。しかしこの社会奉仕活動は、大きな資金とマンパワーを必要とするために熾烈な論争が起りました。ロータリーの心に「奉仕の心を形成」すべきとする個人奉仕の理論派と、「奉仕活動の実践」こそが使命とする団体奉仕実践派との数年に渡る論争です。1923年セントルイス国際大会において双方の混乱を避けるために決議23-34が提出・採択され、論争に終止符が打たれました。綱領がロータリアン自身に対する目標設定であるのに対し、決議23-34は、クラブ対象の指針で国際ロータリーとロータリークラブとロータリアンの機能を明確化した唯一の決議であります。詳しい解説は次回にしますが、主な3項目をあげておきます。①奉仕の実践は個人で行う。②国際ロータリーは、どんなクラブのいかなる綱領に基づく諸活動も、それを命じたり禁じたりすることは絶対にしてはならない。③クラブの綱領に基づく諸活動は会員に奉仕の訓練を施すために考えられた、いわば研究室の実験としてのみこれを見るべきである。