



2022-2023
国際ロータリーテーマ



イマジン
ロータリー

Rotary

ジェニファー E. ジョーンズ

2022～2023年度 標語
「平和な未来を想像し、行動しよう。」

諫早西ロータリークラブ
会長 川野 弘茂



第1767例会 2023年 1 月 25 日例会記録 NO.25 天候 晴れ

【本 日】会員数 54名 出席 34名 欠席 4名 出席率 92.46%
【1/18】会員数 54名 出席 53名 欠席 0名 (MU 1名) 免除 0名 出席率 100.00%

来 訪 者



ゲスト

卓話者 諫早北ロータリークラブ
千葉 憲哉 パストガバナー 様

会長の時間



川野 弘茂 会長

華やかな光で冬の長崎を彩る「長崎ランタンフェスティバル」が22日、3年ぶりに開幕しました。15,000個もの極彩色のランタンや大型オブジェが、長崎の街のいたるところに飾られています。100万人を超える旅行客が日本中から訪れます。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けを、今春に季節性インフルエンザと同等の「5類」に引き下げる対策緩和へむかっています。医療公費負担は段階縮小し、移行していくのでしょうか。

車いすテニスの第一人者、国枝慎吾さんが、引退を表明しました。シングルスで東京パラリンピックの金メダルで、男子世界歴代最多となる計50回（シングルス28回、ダブルス22回）優勝の記録保持者。年間最終世界ランキングでは1位を8回記録。2006年までは世界ランク10位前後でとどまっていたが、全豪オープンの会場で出会ったメンタルトレーナーであるアン・クインのアドバイスにより、「オレは最強だ！」と毎日言うようにしたことでメンタル面が強化され、10ヶ月後には世界ランク1位になった。試合中にも見えるように「オレは最強だ！」と書いたテープをラケットの内側に貼っているそうです。

今日は、西諫早病院の千葉先生の卓話になっております。よろしくお願いします。

会 長／川野 弘茂 幹 事／永井 栄次 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
会報委員／毎熊 正太郎・坂本 伸二・宇土 久
HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

幹事報告

【例会変更】

※諫早ロータリークラブより

日時：令和5年2月10日（金） 18:30～ 場所：ホテルグランドパレス諫早 ※賀寿・長寿例会のため

【お知らせ】

※ガバナー事務所より

「第15回全国RYLA研究会 札幌会議開催のご案内」

（久保ガバナー補佐宛）

日時：令和5年5月20日（土）本会議 13:00～17:00（受付開始12:30）懇親会 18:00～20:00
5月21日（日）本会議、分科会 9:00～12:00

場所：札幌グランドホテル 〒060-0001 北海道札幌市中央区北1条西4丁目

登録期限：令和5年4月20日（金） ※登録料は地区より負担

※ガバナーエレクト事務所より

「2023-2024年度 緒方信行ガバナー公式訪問日程について」

日程案：令和5年9月27日（水）

※クラブ協議会日程調整もお願いします

※国際ロータリー日本事務局より

「コーディネーターNEWS 2月号」

【1月誕生日祝】



毎熊正太郎 君	昭和33年1月 1日
小野 秀喜 君	昭和24年1月 4日
吉次 良治 君	昭和31年1月15日
荒木 公義 君	昭和23年1月25日
辻本 善樹 君	昭和28年1月25日
植杉 親優 君	昭和55年1月30日

【1月結婚記念日祝】



松井 純治 君	昭和43年1月11日
坂本 伸二 君	平成 3年1月12日
清水 淳 君	平成20年1月13日

【新入会員バッジ授与】



うえすぎ ちかまさ
植杉 親優 会員(nps株式会社 代表取締役)

四つのテスト

言行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

😊 スマイルボックス 😊

千葉 憲哉パストガバナー様（諫早北 RC）：

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。卓話にお呼び頂き誠に有難うございます。

川野 弘茂君：千葉パストガバナー、本日の卓話宜しくお願いします。

永井 栄次君：千葉パストガバナー、本日の御来訪ありがとうございます。卓話楽しみです。宜しくお願いします。

植杉 親優君：本日より入会致します。宜しくお願いします。

坂本 伸二君：結婚記念日祝ありがとうございました。今後も末長く耐えていきたいと思ひます。

松井 純治君：結婚記念日祝ありがとうございます。

清水 淳君：結婚記念日祝ありがとうございます。

毎熊正太郎君：誕生日祝ありがとうございます。1月1日で65歳になりました。

吉次 良治君：千葉パストガバナー、卓話宜しくお願いします。67歳になりました。誕生日祝ありがとうございます。

小野 秀喜君：誕生日祝ありがとうございます。74歳になりました。

荒木 公義君：何十年ぶりかの白銀の世界。この寒さの中、早朝ベランダから眺めてて、子供の頃、雪合戦をしたことを思い出しました。1月25日また1歳プラス75歳です。

辻本 善樹君：千葉パストガバナーの卓話を楽しみに拝聴します。誕生日祝ありがとうございます。古希になりましたので、コキ使わないで下さい。

塚原 浩三君：先週の歳祝ありがとうございました。ビンゴの賞品を清水会員にゆずってもらい、御礼を言ってませんでした。ありがとうございました。千葉先生、今日の卓話宜しくお願いします。

日高 正朗君：千葉憲哉パストガバナーの御来訪を心より歓迎致します。本日は「3つの職業奉仕論」の卓話宜しくお願い致します。

南部 仁君：千葉パストガバナー、この雪の中御訪問ありがとうございます。

原田 典範君：千葉憲哉パストガバナー、雪の中ようこそ諫早西クラブへ。

本日の合計 (1/25)	累計額
¥59,000	¥829,250

2022～2023 年度 ポリオ募金 累計額

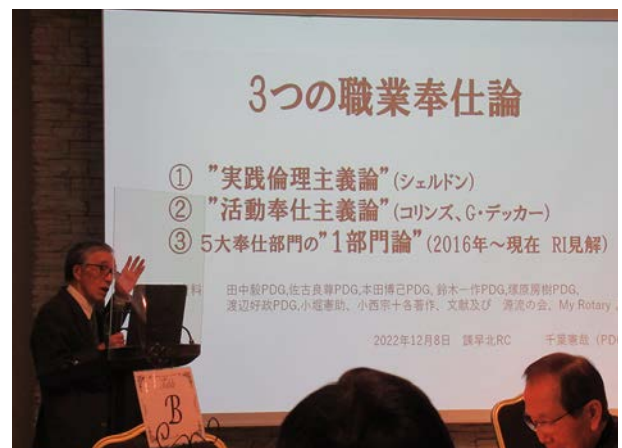
12月分	累計
¥21,847	¥120,881

卓 話

卓 話 者 諫早北ロータリークラブ 千葉 憲哉（ちば けんや）パストガバナー

救急病院／医療法人・社会福祉法人 西諫早病院 理事長

卓話内容 『3つの職業奉仕論』



ミルクストーリー

(有) ミルクハウス 代表取締役 久保 勝則

日本の牛乳の歴史は古く、飛鳥時代の645年、孝徳天皇に牛乳が献上されたことから始まります。1727年、江戸幕府8代将軍徳川吉宗によって、インドから白牛3頭が輸入され現在の千葉県安房郡で飼育が始まりました。これが近代酪農の始まりといわれています。開国後は海外からの人も増え、牛乳の需要が高くなりました。1866年には日本初の牛乳販売店が開かれています。71年、明治天皇が毎日2回ずつ牛乳を飲むという記事が『新聞雑誌』に載り、国民の間にも牛乳飲用が広まっていきました。

戦後の1946年、アメリカの民間団体の援助による救援物資として、週2～3回、ミルクとおかずという献立の給食が提供されることになり、小学生約25万人分の脱脂粉乳による給食が実現可能となりました。給食に取り入れられたことにより、ミルクというものが普及します。58年に国産牛乳が一部地域にて提供されるようになり、64年からは一年を通じて国産牛乳が提供されるようになりました。

戦前まで牛乳は比較的高級飲料でしたが、徐々に子どもから高齢の人まで幅広い年齢層の方から好まれる飲料となっていきました。しかし、近年では牛乳離れが進み、消費量は減少。牛乳販売店では、牛乳を使ったレシピを提案するなど牛乳の消費拡大方法を模索しています。

30年前は宅配商品の中でよく売れていた乳製品は無調整牛乳でしたが、次第に鉄分やカルシウム、低脂肪などそれぞれの成分に特化した商品が出てきています。今人気の乳製品は、一本で一日分のカルシウムと鉄分が摂取でき、かつ低脂肪タイプ。乳製品は絶えず研究開発が進められており、さまざまな製法や各種菌株が含まれたヨーグルトなど、新たな製品が続々と登場しています。今後も乳製品の進化が期待されます。

(第2670地区・香川県・高松RCにて・同RC会員)

ピンピンコロリは食事から

管理栄養士・専門調理師 田村 香代子

誰しも中高年の域にかけると、自分の死に際を漠然とでも想像することがあるものです。人それぞれの死生観はあるでしょうが、一般的にはピンピンコロリが理想ではないでしょうか。死ぬ間際まで自分の身の回りのことを自分ででき、周囲とコミュニケーションが取れ、眠るような死で生を全うする。ピンピンコロリのためにも、日々の健康のためにも、毎日の食事を大切にしてくださいことが重要です。

さて、日本人の健康意識は高く、また、知識も一般に浸透し、その知識レベルは恐らく国際的にも高い方です。ただ科学は日進月歩で、栄養学の定説も覆されることがあります。また、メディアのセンセーショナルな報道で極論的な思い込みにはまり、むやみに信じてしまうケースも見受けられます。

私たちは、具合が悪くなると薬を処方してもらいますが、袋には「服用」の文字があります。古代は、薬草の成分を布に浸し、それで患部を覆っていたのでその名残の言葉といわれています。私たちの祖先の時代から食べ続けている食材は、いわば、天然の薬にも等しいものと思っていただきたいですし、どの食材も等しく大切であると認識することが大事です。

昨今、悪玉コレステロールや塩分を悪くいわれることがありますが、どちらも栄養としての働きを持っています。決して不要なものではないのです。問題は摂取の偏りです。「赤ワインでがんを抑制するなら毎日飲もう」といった、特定の食品を集中的に摂取するデメリットは報道されないことが多いのです。なぜなら、商業的付度や、単にその食品の良いところだけを広めたいというコンセプトで報道されることもあるからです。体に異常を来すからには何かしら原因があり、それが食のバランスによるものなら、ある意味たやすく改善できます。幅広い食品を摂取することで、微量でもそれぞれの栄養素が重要な働きをなし、また、ホルモンの原料となり、ストレスや睡眠の改善を施すといった効果を導き出すことができます。

食に「珍しい」「高価」というアイテムを求めることもあるでしょう。悪いことではありませんが、体そのものはそんなに喜んでいないこともあります。一度、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

(第2730地区 宮崎県・都城中央RC)