

創立昭和28年1月8日



# TANABE ROTARY



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

District 2640 田辺ロータリークラブ Club Weekly Bulletin

2011-12年度  
国際ロータリーテーマ

「こころの中を見つめよう  
博愛を広げるために」  
-Reach within to Embrace  
Humanity-  
カルヤン・パネルジュー  
RI会長  
大澤徳平ガバナー

### 4つのテスト (FOUR WAY TEST)

- 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

例会日 木曜日 12:30  
例会場 紀伊田辺シティプラザホテル  
会長 伊賀久記  
幹事 福本雅彦  
会報委員長 柏木 壽夫  
http://tanabe-rc.com/

承認 昭和28年3月2日  
事務所 〒646-0031  
田辺市湊1073-63  
TEL 0739-24-2002  
FAX 0739-26-0264  
mail tanabe-rc@helen.ocn.ne.jp



「暴力追放街頭啓発パレード-10月18日-」

- 司会者  
伊賀久記会長
- ソング  
小さい秋見つけた
- ゲスト  
月桂冠株式会社大阪支店  
支店長 塩田純也様  
アシスタントマネージャー 吉田秀一様
- ビジター  
藤堂俊隆君(田辺はまゆうRC)

### 本日のプログラム 10/27

田辺市防災対策室  
室長  
宮脇寛和様

### 11月3日(木・祝)は休会です

### 次回のプログラム 11/10

田辺海上保安部長  
田辺港長  
平野富男様

## 出席報告

	第2892回	第2893回	第2894回
会員数	85名	85名	85名
出席規定免除会員数	10名	10名	10名
出席計算会員数	81名	83名	83名
出席者	68名	62名	65名
出席率	83.95%	74.69%	79.27%
メイクアップ	7名	7名	
修正出席率	91.46%	83.13%	
9月平均出席率	83.00%		

## メイクアップ

10月14日 村上(岐阜RC)  
10月19日 津村(田辺東RC)

## お祝い

会員誕生日 廣本  
配偶者誕生日 伊賀美佐子(久記)  
脇村英子(孝三郎)  
結婚記念日 山本、福本義、串上、荷稻、池永

## ニコニコ箱

☆初めてお邪魔します。緊張しています。……………  
……………藤堂(田辺はまゆうRC)  
☆月桂冠塩田支店長、吉田さん、本日よろしくお願  
いします。……………新井、植田英、福本雅、濱口、  
長井、新藤、山本、廣本、横田、植田芳、柏木、田中、玉井  
☆田辺市暴力追放決起集会及び街頭啓発パレードにた  
くさんのご参加ありがとうございました。……伊賀  
☆田辺市暴力追放決起集会・街頭啓発パレードに御参加  
ありがとうございました。……………大木  
☆北朝鮮拉致被害者蓮池 薫さんのお話を聞いてきま  
した。……………野村富  
☆先週、宝来町の卸団地で毎年の例大祭があり、湊祭  
りの獅子舞の奉納の際には、当クラブの田上さんに太鼓  
で大変お世話になりました。また、その後の餅撒きを  
しているところの写真を紀伊民報さんに載せていた

だきました。……………柏木  
☆柏木さん、こちらこそお世話になりました。……田上  
☆ドイツに1週間行って来ました。本場のビールはやっ  
ぱりおいしかったです。……………中田  
☆集金業務は、楽しいです。ありがとうございます。中松  
☆初めて尿管結石になりました。死ぬほど痛かったで  
す。……………福本雅  
☆昨日まで4日間上高地に滞在し山に登って来ました。  
紅葉が最高でした。……………三谷昌  
☆病院で検査した結果、良性と言われ一安心です。健康  
の大切さを痛感しました。今日も月桂冠が飲めます。  
皆さん、大切な人の為、禁煙しましょう。……………濱口

## お知らせ

## 会長報告

- ・10月18日田辺市暴力追放決起集会及び街頭啓発パレードが行われました。ご参加ありがとうございました。
  - ・ガバナー公式訪問の為、本日理事会を行いました。3委員会合同事業「上海視察研修」予算案の件、田辺ライオンズクラブ40周年の件等が承認されました。
  - ・クラブ細則第1条第1節により指名委員会が指名した役員及び理事候補者を報告します。  
次々年度会長予定者：山本博章会員  
次年度副会長：野村富也会員  
次年度幹事：長井保夫会員  
次年度会計：堅田尚生会員  
次年度理事：植田英明会員・阪本哲次会員  
三前 剛会員・木村勝次会員
- この方々以外に推薦されたい方がございましたら次の10月27日の例会までに役職ごとに他の候補者を、賛同する会員10名以上の署名と共に幹事まで提出して下さい。
- ・みなべ町より復興支援金への礼状が届いています。



## 幹事報告

- 10月月信(ガバナーズマンスリーター)が地区HPにアップされています。印刷を希望された方にお渡ししています。
- 11月3日の例会は、祝日の為、クラブ定款第6条第1節(C)により予定通り休会となります。4日金曜日、事務局はお休みです。急用の方は、幹事までご連絡願います。
- 近隣クラブの会報・みなべ町の礼状回覧します。

## 委員会報告

### 社会奉仕委員会

大木誠治委員長

- 10月18日 田辺市暴力追放決起集会及び街頭啓発パレードに御参加ありがとうございました。

### ゴルフ同好会

新井康司会員

- 田辺はまゆうRCよりC20周年メモリアルゴルフコンペの案内が届いています。同好会以外の方も参加よろしくお祈いします。11月20日受付AM8:30~9:30、場所は白浜ビーチゴルフクラブです。参加費5千円です。

## プログラム



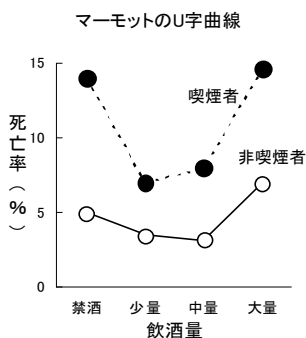
月桂冠株式会社西日本営業部大阪支店  
支店長 塩田純也様 アシスタントマネージャー吉田秀一様(右)

## 『 飲酒と健康 』



### 《 適量飲酒で長生き... 》

「酒は百薬の長」をずばりデータ化したものが「マーモットのU字曲線(1981, 下図)」と呼ばれるものです。これはロンドンに住む40歳以上の公務員1,600人を対象とした、10年間の観察結果から得たものです。喫煙者の死亡率は非喫煙者に比べて高く、飲酒については禁酒者より少~中量の飲酒の方が死亡率が低い、という結果が得られました。ちなみに「中量」の1日の飲酒量は日本酒1.3合以下、ビール中ビン1.4本以下です。適量の飲酒によって動脈硬化などの発生率が低下する、という結果が数多く得られています。



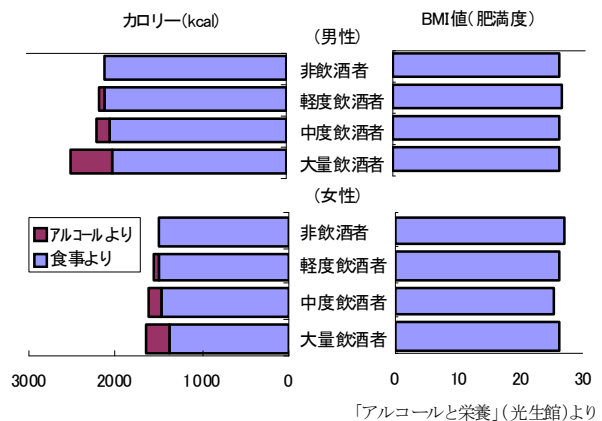
### 《 お酒を飲むと太るってホント? 》

「酒を飲むと太りやすい」と考えられていますが、

はたして本当でしょうか? 飲酒者と非飲酒者の食べたものの栄養成分を分析すると、飲酒者はアルコールをとった分だけ炭水化物量の摂取が減り、その他の栄養素には変わりがないことがわかっています。下図のように、飲酒者の摂取カロリーは若干高くなりますが、肥満度(BMI値)は飲酒量の影響を受けていません。アルコールの摂取が意外にも肥満に結びついていないことがわかります。

またアルコールによる摂取カロリーは化学的に測定されたものより実際は低いと考えられています。

### 飲酒量の違いと摂取カロリー・肥満度の比較



### 《 大量飲酒は禁物! 》

とはいえ大量飲酒は百害あって一利なし、です。大量飲酒は肝臓への負担を大きくするだけでなく、各種ビタミン、ミネラル類の体内での保持量も低下します。これは、アルコールの代謝にこれらの栄養を必要とするからと考えられます。適量飲酒を守って楽しく健康にお酒と付き合いましょう。

### 《 日本酒は2面相? 3面相! ? 》

日本酒は冷やしても温めてもおいしく飲むことができます。これは、世界の数あるお酒の中でも、日本酒の際だった特長です。日本酒は「冷や」「爛」「ロック」とそれぞれ違った味を楽しむことができます。ご家庭にある1種類のお酒でも、お料理や季節によってお酒の温度を選び、味わいの違いを楽しんでいただくことができます。

- **ロック(0℃)**-夏場など軽やかに飲みたいときに。お酒の軽やかな香りが引き立ち味はすっきりします。
- **冷やして(5~10℃)**-お酒をすっきり味わいたいときに。爽快な酸味が楽しめます。
- **常温(20~30℃)**-「いいお酒」はまず常温で味わってみてください。最もお酒の特徴がわかります。
- **人肌(35~40℃)**-お酒のうま味を深く味わいたいときに。
- **ぬる爛(40~45℃)**-お酒のふくよかな味わいや甘みを感じます。
- **上爛(45~50℃)**-とくに寒い季節のお料理との相性は抜群。
- **熱爛(50~55℃)**-寒い時には一番。熱すぎると味を損なうのでご注意を。

