

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会 長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹 事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会 計 田中 雅貴

会 報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2015 年 9 月 11 日 第 1691 回例会

本日のプログラム

会員卓話 遠藤 一郎 会員

会長挨拶

「加齢臭は危機的状態のサイン」

会長 樋貝 浩久

活性酸素の量が増えてしまうと、もともと体内に摂り込まれていた脂質も酸化してどんどん過酸化脂質の量も増え、さらにまた活性酸素も増えるという悪循環が発生します。そしてそのことで体は激しく老化してしまうのです。40歳を過ぎるあたりからは、酸化に対する抵抗力が低下し始めます。その時に体の表面の皮脂が酸化すると「ノネナール」という物質が発生するといわれていますが、実はそのノネナールが“加齢臭”の原因です。加齢臭は自分では気づきにくく、周囲の人は不快な思いをしていることも多いようなので、気をつけなければいけません。

加齢臭は、体全体の酸化を食い止める力が弱まっていることの表れであり、「たかが加齢臭」などと侮っていると、生死にも関わる重大な疾病につながっていくことがあると認識しておいたほうがよいでしょう。

加齢臭がし始めたときには、体の酸化が相当進んでいますから、それだけ危機的な状態にな

っているサインなのだと受け止めなければいけません。

がんをはじめとして、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病予備軍となっている可能性も高いといえます。深刻に受け止め、すぐさま対処しなければならない事態なのですが、加齢臭を発生させないようにするには、食習慣を変えるしかないのです。

まずは、動物性タンパク質、そして動物性脂肪を過剰に摂らないようにすることから取り組んでください。加えて、身体の酸化を食い止めてくれる抗酸化物質を多く含む食べもの、つまり新鮮な野菜や果物を積極的に食べることです。たばこを吸う人は特に気をつけなければいけません。たばこに含まれているニコチンが発汗を促して体臭がきつくなり、同時に体内のビタミンCを大量に奪ってしまうからです。大事な抗酸化物質であるビタミンCを浪費して、体が酸化に抗う力を失ってしまうこととなります。加齢臭を防ぐには、たばこを吸わないことも重要になります。

前述したように、加齢臭は自分ではなかなか気づきにくいので、身近な親しい人に思い切っ

て一度聞いてみる勇気が必要かもしれません。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 9月に入りましたが、少しは朝夕しのぎやすくなりました。

本日は、例会後に「理事会」を行いますので、宜しくお願い致します。

2. 9月30日(水)は「ガバナー公式訪問」です。

今回は、甲斐シティーRCがホストで合同例会方式により、「ティンカーベル」にて午後12時30分より行われますので、今から予定をしておいて下さい。宜しくお願い致します。

3. 2014～2015年度第2620地区岡本一八ガバナーより、「会員増強・拡大賞」の表彰状が届いておりますので、樋貝会長より後程ご披露をお願い致します。

4. 例会変更のお知らせ

☆市川大門ロータリークラブ☆

9月16日(水)の例会は「ガバナー公式訪問例会」の為 会場の変更

点 鐘：午後12時30分

会 場：「魚覚」 Tel:055-282-0247

9月23日(水)は「祝日休会」

☆甲府東ロータリークラブ☆

9月18日(金)の例会は「早朝清掃例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午前6時30分

場 所：「酒折駅前」

(酒折駅前清掃)

☆甲府西ロータリークラブ☆

9月24日(木)は「特別休会」

10月1日(木)の例会は「環境保全クリーン例会」の為 日時・会場の変更

日 程：10月3日(土)

点 鐘：午前9時30分

場 所：「甲府市荒川ダム」

(水道水源地環境保全

クリーン作戦参加の為)

届出欠席者 鮎川 一明君 小池 章治君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 田中 雅貴君 樋貝 浩久君

竹野 満君 原田 哲君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコBOX

• 所用のため早退します。 遠藤 一郎

• 休みが続きました。 原田 哲

★「理事会協議内容(9月・10月)」★

今回の理事会は9月・10月のクラブ事業・例会内容等について協議して頂きます。下記の内容で行いますので、宜しくお願い致します。

記

◇9月の例会内容と変更の件◇

• 9月4日(金)の例会に於いて、次年度のガバナー補佐を田中 雅承会員、ガバナー補佐事務局長を樋貝 浩久会員に指名する承認の件 (承認)

• 9月11日(金)の例会に駱 予倩(ロ ヨチエ)米山奨学生が、世話クラブと米山記念奨学会へ9月に提出予定である、「奨学生レポート」の進捗状況の報告の件 (報告)

• 9月25日(金)の例会は、「第2620地区野口ガバナー公式訪問」の為、9月30日(水)に甲斐シティーRC(ホスト)との合同例会に変更となるので、その確認の件 (了承)なお会場は「ティンカーベル」で、点鐘は午後12時30分です。

◇10月例会内容変更の件◇

• 10月2日(金)の例会は例会場の都合の為、「特別休会」となる件 (了承)

• 10月9日(金)の例会は例会後、「ふるさとを描く子ども絵画展」の審査会を行う件
又、同事業の件については一括承認とする件 (了承)

前回の例会記録

第1690回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	9名	2名	81%	4名	100%

次回のプログラム 9月18日(金)

「ふるさとを描く子ども絵画展」

中間報告