

Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属： 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ；

創立： 1985 年 3 月 27 日； RI 認証： 1985 年 6 月 3 日(No. 1665)；

事務所： 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F；

電話： 059-383-7077； FAX： 059-383-0501；

E-Mail： info@rotary-suzuka-west.org； <https://www.rotary-suzuka-west.org/>

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール； 例会日： 火曜日； 例会食事： 12: 00； 例会： 12: 30-13: 30；

UNITE

FOR

GOOD

よいことのために手をとりあおう

2025 年 11 月 18 日(火)第 1812 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール

開始： 12: 30 終了： 13: 30

例会進行： 服部高宣 副 S A A

点鐘： 会長 森 喜代造

ソング： それでこそロータリー

ソングリーダー： 川戸広樹会員



会長挨拶

森 喜代造 会長

皆さん今日は、日頃からロータリークラブにはお世話頂いております。初めに私事でございますが、ご心配頂いていた带状疱疹もようやく一ヶ月が経ちました。

ところが、一ヶ月経つと大体良くなるなと思っておりましたが、痛みはまだまだちょっと続く状況でございます。完治には、まだまだでございます。

昨日も朝起きて歩いたら、平衡感覚が効かな

くてまっすぐ歩いたつもりが、左向いて進んでしまう、だからすぐに、ころんでしまう大変な状態でありました。今日はおかげさんで、なんともありません。

さて、今日は「食の大切さ」についてお話をさせていただきます。

今日、皆さんが食したご飯でございますが、今日の米も新米ですので甘味があり、そしてねっとりとしていて大変おいしいお米でございます。食生活が豊かになった現代、お金を出せば季節を問わずいろんな食べ物や、世界中の珍しいものが手に入る時代であります。

このところ 20 代から 30 代の若い世代に生活習慣病と言われる、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞を起こす人が増えているということです。

まだ若いのになぜでしょうか。少し考えてみましょう。私たちは口から入る毎日の食事で体を作っています。若い人たちの食生活を聞いてみると、朝食抜きでお昼はコンビニ、ファストフード、おやつにスナック菓子と甘いジュースという答えがかえってきました。ちょっと聞いただけでも加工食品が多いようですね。

加工食品の最大の欠点は、植物繊維が少ない事と動物性脂肪が多いことです。人の体は元々植物繊維を消化する酵素を持っていないため、

腸管でのコレステロールの吸収や中性脂肪の吸収などを抑え、便秘を解消、肥満を防ぐなど多くの働きを持っています。

また、植物繊維は、以前では無駄なもののように考えられていましたが、最近は「腸の働きなどに欠かせない大事なもの」として見直されています。

日本には美しい四季があり、旬の食材にはそれぞれに意味があります。日本古来の食材を見直し、人と身体に栄養を与え健康を維持してください。健康が人生のすべてではないにしても健康を失うと全てを失いかねません。

加工食品の欠点でもう一つ動物性脂肪の多さをあげましたが、これは血液中に悪玉コレステロールや、中性脂肪を増加させ、高脂血症の危険を増大させるという心配があります。あなたのお身体を守るのは、あなた自身であります。口に入れるものには充分ご注意ください。以上です。



本日の行事

退会のご挨拶

勇 理維子会員

幹事報告

柴田友美 幹事

1. 当クラブ例会変更のお知らせ

◇12月9日（火）職場訪問例会のため鈴鹿

市郷土資料室及び鈴鹿市議会議長室

◇12月16日（火）忘年親睦家族例会（亀山RC合同）のため鈴鹿サーキット THE DINING 2F オーベルジュ

◇12月23日（火）及び12月30日（火）特別休会

2. 鈴鹿・亀山グループ各ロータリークラブ例会変更のお知らせ

（再）亀山RC：11月17日（月）亀山LC結成60周年記念ゴルフ大会に参加のためライオンズゴルフ倶楽部

11月24日（月） 法定休日

3. 本日例会終了後、第7回理事・役員会を事務局において開催いたします。



委員会報告

* インターアクト三重県グループ協議会の報告

小林英将 地区インターアクト委員

伊藤雅文 インターアクト委員長

* 職場訪問例会のご案内

柴田友美 幹事

* 忘年親睦家族例会のご案内

藤野恵子 親睦・家族委員長

出席報告 江藤隆仁 出席委員長

正会員 25 名中 14 名出席 出席率 70.00%

ニコニコボックス報告

藤野恵子 親睦・家族委員長

敬称略・順不同

※多額

※**勇 理維子**：来月の退会まで今日が最後の出席となります。長い間色々お世話になり有難うございました。皆様どうかお元気で長生きして下さい。

※**森 喜代造**：勇様、本日まで会員としてお疲れ様でした。これからもよろしくお願いします。

野間芳実：勇さんを歓迎して。

柴田友美：地区大会報告よろしくお願いします。

服部さん 2 週続いてのお話よろしくです。

勇さんお元気そうで good です！

岩崎 透：勇さん久しぶり。

小林英将：インターアクト三重県グループ協議会に出席してきました。委員会報告で簡単に報告させていただきます。

伊藤義一：先週、広島・厳島神社へ尾道港から広島港までクルーズ船に乗り、呉港では空母型に改修された「護衛艦：かが」を間近に見て、圧倒的な大きさにびっくりしました。

本日のプログラム

☐ **地区大会の報告**

会長、幹事、出席者



会報発行担当：川戸広樹