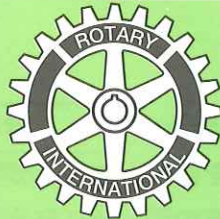




2013~2014年度 R.Iテーマ

2013.7~  
2014.6

RI会長  
ロン D. バートン  
ガバナー  
中井 眞一郎



R.I.第2570地区 第3グループ  
所沢東ロータリークラブ

# 週報

2014年5月29日号

## 第1163回 例会 PROGRAM

- 1 点鐘(会長)
- 2 ロータリーソング斉唱
- 3 来賓紹介(副会長)
- 4 会長挨拶
- 5 幹事報告
- 6 出席報告
- 7 委員会報告
- 8 記念祝福
- 9 スマイルボックス
- 10 卓話「最近のコピ`ニ商戦について」

会長 小寺 勲

### 本日の記念祝福

なし

### 出席報告

| 月日   | 総数 37(免除者 11) | 出席     | MU | %     |
|------|---------------|--------|----|-------|
| 5/29 | 37            |        |    |       |
| 5/22 | 37            | 30(10) |    | 83.33 |

### 本日のプログラム

| 本日      | 当番      | プログラム                  |
|---------|---------|------------------------|
| 5/29(木) | 森田(辰)会員 | 卓話「最近のコピ`ニ商戦について 小寺会長」 |
| 6/5(木)  | 柳内会員    | クラブ協議会「下半期事業報告」①       |
| 6/12(木) | 武藤会員    | クラブ協議会「下半期事業報告」②       |
| 6/19(木) | 飯田会員    | 卓話「新所沢 RC 会長 徳永眞澄様」    |

### 第1162回 例会 5月 22日



森田辰男会員より「綿菓子機」クラブへの寄贈

#### 【会長挨拶 小寺 勲】

本日の卓話は加藤凡順様に健康についてお願いしてあります。

私も長い間糖尿病と闘っており、食事でのコントロールをしていましたがなかなか長続きしなく、つい暴飲暴食の繰り返しで改善しません。今日は

四つのテスト 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

何かヒントを得られたらと楽しみにしております。宜しくお願い致します。

\*この度森田辰男会員より綿がし機寄贈の申し出がありまして本日メーカーに注文致しましたのでご報告いたします。

先週の木曜日6時から池袋のメトロポリタンにおきまして第3グループ会長幹事懇親会がありました。私、野藤幹事、地区役員であります梶山副会長の3人で出席してまいりました。内容の報告をしたいと思えます。

第3グループ12クラブの内出席クラブは7~8クラブ位で総勢30~40人位でしょうか。開催地の問題をもあったのでは思いましたが。大変寂しい懇親会でした。冒頭中井ガバナーよりパブリックコメントの最終報告がありましたので報告をいたします。

先ず懇親会前に私から中井ガバナーに地区協議会に出席しなかった理由を尋ねましたところ2月下旬に各会長エレクトと同じ内容の文面でメールが届いたが予定が入っていたので日にちの変



ROTARY CLUB  
OF  
TOKOROZAWA EAST

●例会日：毎週木曜日(12:30~13:30) ●事務局：所沢市星の宮1-4-17  
●例会場：ベルヴィザ・グラン TEL 04(2928)6363  
●住所：所沢市星の宮1-3-5 FAX 04(2928)6369  
●E-mail：info@te-rc.com  
●H P：http://www.te-rc.com

会 長 小寺 勲  
幹 事 野藤 修三  
会 議 員 深井 雅俊

更ができないか。又進行表などの明細を求めたが以後何の連絡もないので先に入っていた方を優先したとのことでした。地区分担金の事もあるので出席して坂本ガバナーエレクトに助言してほしいと言いましたところ歯切れの悪い言い訳です。すでに事業計画書は出来上がっていたようでした。ではパブリックコメントについてですが回答件数 132 件、会員増強目標 1916 人に対し賛成 61 人、反対 40 人地区分担金 20,000 円 78 人で 20,000 円を含めると 112 人もの会員が地区分担金について減額を求めての回答が多かったのが目立ちました。

次の 2016 年規定審議会への立法案の賛否については①ガバナー、ガバナーエレクト、ガバナーノミニの解任を理事会に求める権限を地区内のクラブに認めるべき。②地区大会の経費などの削減、地区決算書の透明性を求める。③徹底した効率化、時代に合った活動、地区会議時間短縮など今までのパストガバナーを継承していたものを時代に合った改革へと中井ガバナーが打ち出した問題点について賛同するクラブが出てきていることがこのパブリックコメントに出ている気がします。

最後の締めめに真下パストガバナーの挨拶がありました。中井ガバナーは改革に取り組んでいることは良いことだが一年で改革するのではなく、次のガバナーが継承できるよう引き継ぎをすることが大事だと結んでいました。

私も他クラブの会長さんとの話の中で中井ガバナーの改革特に地区分担金についてはなぜ元に戻すのか疑問であるとの声が多くありました。

先に申しましたように中井ガバナーのロータリーに対しての思いから改革に取り組んだと思いますが自身の想いをパストガバナーを初め、ガバナーエレクトの皆さんに理解協力を得ながら進めていったならここまで揉めなかったのではと今さながら思いました。

### ■中井ガバナーからの報告 (補足)

地区研修・協議会に「①中井ガバナーが出席されていなかった理由」と「②実行予算超過分の扱いについて」の報告がありましたのでお知らせします。

#### ①中井ガバナーが出席されていなかった理由

- ・主催者や実行委員会からガバナーに出席要請はなく、挨拶その他の依頼もなかった。
- ・当日は、地方の仕事が入っていたのでそちらを優先した。

#### ②実行予算超過分の扱いについて

- ・協議会実行委員会は、業者まかせで相見積もりも取らず当初予算の 100 万円を上回ると分かっていたながら中井ガバナーにも財務委員会にも連絡をしなかった。

・一切の事前連絡無く協議会を開催した以上、予算超過分はホストクラブか坂本ガバナーエレクトが負担すると理解して当初予算のみ送金する事にしていました。(地区大会で決定された会計規定では予算超過のおそれがある時は事前に連絡して承諾を得る必要がある。)

- ・その後、坂本ガバナーエレクトから謝罪と地区資金での負担依頼があったので決算書などの提出を求めて財務委員会にかけた。結論として地区収支は(地区分担金年額 2 万円でも)余裕があるので財務委員会の事後承認ということにしました。

### 卓話「健康セミナー」



加藤 凡順様

AGE (終末糖化産物) とは?

「Advanced Glycation End Products」(略)

老化の原因となる物質のことで、体内で糖とタンパク質が結びついてつくられる。

◎AGEがもたらす影響

1. 体内の組織を変色、コラーゲンが変性することで肌の弾力性(美容)、血管の柔軟性が失われる。糖尿病血管合併症、動脈硬化
2. 炎症を起こす。腎症、血栓、痛みを生む

**● AGE と関係する疾病**

|         |           |      |
|---------|-----------|------|
| ・がん     | ・肥満       | ・脳卒中 |
| ・糖尿病    | ・骨粗しょう症   | ・筋委縮 |
| ・縦帯骨化症  | ・関節リウマチ   | ・肝炎  |
| ・加齢黄斑変性 | ・アルツハイマー病 | ・歯周病 |
|         |           | など   |



AGEは、皮膚の組織にダメージをあたえ、しわの原因にも……



小寺会長・・・測定値は?

◎AGEが溜まる理由

過剰な糖や加熱しすぎた食品の摂取(食品の高温加熱調理で新たなAGE生成が加速し、調理する前と比べると10~100倍のAGEが増える。食品に含まれるAGEは消化過程で分解され、10%ほどが体内に溜まる)又加齢や疾病によって酵素量が少なくなり代謝能力が落ちることで体内に蓄積される。

◎AGEを減らすには

1. 食事の順番は野菜から、時間をかけて食べる。控えるものは甘味料入り清涼飲料水、高カロリー

一の食事、過剰飲酒、過度の過熱の食事

\*\*\*

低AGE食品メニュー・・・マリネ・蒸す

低GI食品・・・血糖値の上がりにくい食品 玄米

抗糖化食材・・・日本茶(緑茶)、ウーロン茶、プーアル茶

緑色をした葉菜類 小松菜、ホウレンソウ、キャベツ、白菜など

\*\*\*

2. ライフスタイルをみなおす

適度の運動、速足歩き(5,000歩)、睡眠6時間以上、飲酒、喫煙を控える。

**ニコニコボックス** 第1162回例会 5月22日

小寺 勲 ニコニコ予算の達成が難しい状態です。皆様の御協力宜しくお願い致します。本日の卓話者加藤様宜しくお願い致します。

野藤 修三 加藤凡順様本日の卓話宜しくお願い致します。私の本当の年齢はいくつになるのでしょうか。

森田 辰男 綿菓子機を寄贈致します。

今期限り退会させていただこうと思いましたが、来年度会長の肥沼さんから私の年度は止めてくれと言われ思案中、因みに忘れていた当たりくじ〇〇〇万当たり!良い事をすればついて来るものだとつくづく思いました。

本橋 孝義 例会欠席続きで申し訳ありません。所用により早退させて頂きます。

新倉 良之 本日は加藤さん、斎藤さん所沢東ロータリークラブに来て頂き有難うございます。卓話楽しみにしています。宜しくお願い致します。

本日合計 10,000円

累計額 857,096円有難うございました。

