

Rotary

SERVE TO
CHANGE LIVES奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために
2021～2022年度 シェアール・メータ R1会長テーマ

WEEKLY BULLETIN

2022年6月16日(3417例会)(創立71周年) 呉ロータリークラブ週報 NO.3331

■呉RC 2021～2022年度テーマ 「みんな(全員参加)で呉ロータリーを盛り上げよう」

会 長	福田 多喜二	幹 事	岩 本 貴 紀	会長レク外	増 岡 真 一
副 会 長	佐々木 英夫	会 計	廣 江 裕 治	会場監督	大 塩 一 俊
直前会長	長 尾 正 嗣				

(事務局) 〒737-0045 呉市本通4丁目8-12 (例会場) 〒737-0051 呉市中央1丁目1-1 呉阪急ホテル
 呉商工会議所ビル南館7階 705号室 ☎(0823)20-1111 FAX(0823)20-1120
 ☎(0823)24-4411 FAX(0823)21-5692 (例会日時) 毎週木曜日 12:30～13:30
 E-mail▶kure3rc@urban.ne.jp HP/URL▶http://www.kurerotaryclub.jp My Rotary▶https://my.rotary.org/ja/user

今週のメインプログラム

次週のメインプログラム

会員卓話

「加藤友三郎のおはなし」

大之木小兵衛君

委員会事業報告

第3416例会記録【6月9日(木)】

- 【プログラム】 ◇広報・クラブ週報委員会担当例会
 「パーパス経営の時代～中国新聞社 130 周年の変革」
 中国新聞社メディア開発局 山本 洋子様
- 【出席率】 ◇前々回 97.10% 今回 85.07% (会員 71 名・欠席 10 名・免除 4 名)
- 【来 客】 ◇外部講師 中国新聞社 メディア開発局 山本 洋子様
- 【他クラブ出席者】 ◇下瀬君 (6/6 北海道ロータリー E クラブ) 1 名
- 【欠 席 者】 ◇青山・江山・大島・大之木 (小)・沖田・海生 (知)・住田・長行事・寺坂・山村君 10 名
- 【出席免除者】 ◇大矢・奥川・海生 (孝)・武田 (保) 君 4 名
- 【会長報告】 ◇臨時総会 議案 呉ロータリークラブ細則第 6 条第 2 節 会費の変更について
 会員数 71 名 出席 56 名
 議題について説明、質疑応答
 挙手によって賛成 56 名 反対 0 名 全員賛成で可決
- 【幹事報告】 ◇RI…ROTARY 6 月号
 ◇RI 日本事務局…2023 年メルボルン国際大会のご案内資料。
 ◇RI 第 2710 地区事務局 杉川ガバナー・2021-22 年度地区大会実行委員会 実行委員長 曾里 裕様…地区大会
 長幹事会ご臨席の御礼。地区大会記念チャリティーゴルフ大会の成績表が届いております。登録会員へ配付。
 ◇(社)ロータリーの友事務所…新型コロナウイルス感染症に関する友事務所対応の件
 (お知らせ)
 ◇呉東ロータリークラブ…6/22(水) 最終家族例会の為、18:00～シティプラザすぎや
 6/29(水) 定款 7 条第 1 節 (4) により例会取消。
 ◇江田島ロータリークラブ…7RC 合同ゴルフコンペ (水口ガバナー補佐杯) 組み合わせ表が届いて
 おります。登録会員へ配付。
 ◇呉市美術館…日本のポスター展のご案内。
 ◇例会終了後、被選理事会が開催されます。桜の間から親睦の間に変更。
- 【委員会報告】 ◇ゴルフ同好会 案内
- 【S . A . A】 ◇武田保介君…先日相談役室を新装し、古いビルに一部屋だけ新しい部屋が誕生しました。大之木
 タイモ様有難うございました。
 ◇大村一郎君…私の不注意から神経内科専門医の資格維持のための研修会出席不足が起きてしま
 い、WEB 研修に参加せざるを得なくなり、それが万葉旅行のバスの中の時間帯となり、パソコン
 のできない私は神垣様をはじめ多くの皆様に助けられ、資格維持への道を開くことが出来ました。
 いささかニコニコさせていただきます。
 ◇菅原 博文君…社会奉仕委員会で取り組んだ「減塩応援計画」が完成され、YouTube にアップ
 されました。日々委員長が長年ご尽力された減塩で健康を維持しようとの熱い思いが伝わる素晴
 らしい内容です。皆さん是非一度ご覧ください。
 ◇藤井聖君…6 月 4 日(土)中国新聞中国経済面に弊社の事業、とびしま観光のことを取り上げて頂き
 ました。古川様有難うございました。その同日、北海道北の大地のゴルフでいいことがありました。
 ◇神垣和典君…コロナ自粛で遠ざかっていたゴルフ同好会の遠征ですが、先週 6/3～5 日総勢 18
 名の参加で、3 年ぶりの遠征、4 年ぶりの北海道ゴルフを楽しんでまいりました。天候にも恵まれ
 て快晴の中、雄大な景観に見とれながら、伸び伸びと 2 プレーを満喫。これもひとえに「会長の
 人徳」という賞賛の声もありますが、「人徳で天気が晴れることはありません。幹事団の皆さん
 のお陰です」と申し添えて、会長任期 2 年間の御礼と報告に代えさせていただきます。
 ◇志々田幸治君…ゴルフ同好会北海道遠征で 2 位になりました。優勝は山村さんでしたが、2 位の
 方がご褒美が大きかったのでニコニコします。国会議員の運動の名言「2 位じゃダメなんでは
 しょうか？」2 位で良かったです。
 ◇岡本太君…先日の北海道遠征で 3 日目にブルックス CC で優勝しました。一緒に回っていただいた
 前日の賞金王志々田さん、山本さん、神垣さんを始めとする皆様ありがとうございました。
 ◇森澤大司君…この 1 週間良いことがたくさんありました。一番は神垣会長率いる北海道ツアー素
 晴らしい天気でした。感謝を込めて！
 ◇中崎誠君…先日のゴルフ同好会の北海道遠征最終日、右足ふくらはぎを痛めてしまいました。途中で
 諦めるようでは、北海道に来た甲斐がないと自分に言い聞かせ足を引きずりながら最後までラウンド。
 同組の福田会長、山村夫妻には大変ご心配をお掛け致しました。診察の結果は軽度の肉離れでしたが、
 運動不足を痛感し、もう一度鍛え直すきっかけを頂いたと思前向きに捉えてニコニコ致します。
 ◇住田佳樹君…先日の北海道遠征久しぶりに楽しい時間を皆さんと過ごしました。神垣さんの企画
 力、心遣いに感服いたしました。藤井さんのドライバーの飛距離にも驚きました。ただ 2 日目に私
 自身が不覚にも体調を崩したのは残念でしたが、皆さんのお手をお借りしながら無事帰宅いたし
 ました。ロータリーの友情を改めて感謝です。
 ◇結婚記念日のご紹介
 ◎ニコニコ基金金額 56,000 円 (累計金額 1,586,100 円)



私の仕事と職業奉仕



谷口 彰啓

2018年に入会させていただき、4年目を迎えています。まだまだロータリー活動に未熟な私ですが、私の仕事と職業奉仕について述べさせていただきます。

1980年に大学を卒業する時に「衣食住」の食の米穀事業だから安定しているということで当社に入社しました。入社後、食品事業・総務・電算と本業のコメ事業には就くことは無く、約20年が経過したときに米穀部に配属となりました。米穀業界の常識も知らず色々な失敗もしました。でも、この業務は新鮮で、苦しい時もありましたが、振り返ると楽しいこともあり、充実した仕事の期間でした。

そこで、森谷京都大学名誉教授の「朝ごはんのチカラ」について紹介します。「時間がない」「食べたり、準備するのが面倒」などの理由で、朝食をとらない人がいますが、それでは、脳のエネルギーが不足して、集中力がなくなって、学校での成績や仕事にも悪い影響が出ます。しかも、朝食をとらない弊害は、他にも体が栄養不足を感じ取り、エネルギーを消費せずに溜め込もうとするため、太りやすくなります。また、食事をとることによって増大するエネルギー消費量のことを食事誘発性熱産生（しょくじゆうはつせいねつさんせい）と呼びますが、朝、昼と規則正しく食事をとるほうが、朝食を抜いてお昼に2食分の栄養をとるよりも、その数値が高くなります。同じエネルギー量を食事からとる場合、食事回数が多いと感覚刺激によって活動レベルを上げる交感神経活動が活発になり、その結果、

エネルギー消費量が増加します。では、どんな朝食がよいのでしょうか。脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給するのは、ごはんなどの主食ですから、まずは、ごはんをしっかり食べることです。森谷教授は食事内容とエネルギー消費量の関係を探るため、同じカロリーのごはん食とパン食で実験しました。朝食を抜いた場合のエネルギー消費量は約1,350kcalで、それに対してパン食で約1,500kcalで、ごはん食では1,600kcalで推移し、朝食、昼食ともごはん食を食べたときが最もエネルギー消費量が高くなることがわかりました。（エネルギー消費量は、朝食後の1日のエネルギー消費量に換算）

食事によって変化するエネルギー消費量は、同じエネルギー量の食事でありながら、ごはん食のほうがパン食よりも満腹感が持続することもわかりました。

このように、朝食の欠食はせずに、食事は3食きちんととる。そして、エネルギーの消費量が高く、満腹感が持続するごはん食をとることで集中力が持続し太りにくいカラダ作りにつながっていくという話です。

私の体形でこの話をしても皆さんを納得させることはないかもしれませんが、今回の寄稿により、自分自身の職業を見直してきたことが良かったと思います。これからも自分自身の職業に精通し、皆様に良い情報を提供して、より社会貢献できるように進めたいと思っています。宜しくお願いします。