



WEEKLY REPORT

FUJIEDA ROTARY CLUB

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2620

第1521回

例会：毎週水曜日
小杉苑
藤枝市青木2-2-48
TEL 054-641-3321
事務局
藤枝市青木1-9-16
TEL 054-647-2300
FAX 054-647-2040

Bhichai Rattakul
RI President, 2002-03

2002-2003年度RIテーマ：慈愛の種を播きましょう
松葉会長テーマ：会員相互の友情と連帯を深めよう

会長：松葉義之 副会長：渡辺篤司 幹事：村松英昭 副幹事：小宮弘一郎



プラス思考のメガネで見れば、
世界は可能性で満ちあふれている。

会長報告

松葉 義之君

21日桜の開花宣言がありました。例年より7日早く、しかし観測史上最も早かった昨年より6日遅い開花とのこと。地球温暖化の影響により年々少しづつ早くなっていることが分かります。24日藤枝市社会福祉協議会第2回評議委員会がありました。重点目標の一つ「福祉教育事業の充実」- 思いやりの人づくり - で従来活動に加えて次年度は

- ・ 福祉教育実践校事業として全小中学校に加えて高校にも拡大(15年度2校・藤枝西、北高校)
- ・ 高校生に加えて中学生にも福祉体験をさせる
- ・ 福祉教育の推進のマニュアル化

等活動の充実案と予算案が協議されました。

先週20日アメリカによるイラク攻撃が始まりました。国連での支持取り付けに失敗し、フセイン大統領と2人の息子の亡命を求めた通告も20日午前10時には時間切れとなり、最終的には40数カ国による「有志の同盟」を結成してイラク攻撃に踏み切りミサイル爆撃を開始したという事です。地上からの作戦も始まったようですし、22日未明には大規模な空爆が開始されたと報道されました。『大量破壊兵器の排除』『イラク人に自由をもたらす』との目的とはいえ大義を欠いた戦争に思えます。日本政府は日米同盟を最優先して「作戦開始は止むを得ない決断・米国支持」を表明しました。北朝鮮との問題、経済への影響、国家の安全保障等配慮した妥当かつ不可避な表明だと思います。この戦争が出来るだけ早くに終結

する為の役割と行動が日本の採るべき方策と思います。

戦争は最悪な解決法であり、どのようなケースでも悲惨なものです。市民の犠牲が極めて少なきよう、そして今後テロ活動の誘発、拡大にならぬよう心から祈ります。日本政府も戦争終結後の復興支援について対応を進めるでしようが同時に我々ロータリーとしても人道的援助が喫緊の役割となるものと思います。

今回の戦争が勃発して、わが国の安全について改めて考えさせられました。

幹事報告

宮川 邦光君

- ・ 藤枝市子連だより「ふじっこ」の送付について、静岡・静岡西・静岡北ロータリークラブの会報が届いております。

スマイルBOX

宮川 邦光君

- ・ 本日3月26日は、結婚記念日です。お互いガマンの25年です。 村松 英昭君
- ・ 2年半、大変お世話になりました。有難うございました。 酒向 謙次君

スマイル累計額 741,000円

出席報告

酒向 謙次君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
31/45 68.89%	33/45 73.33%

(1) 欠席者(事前連絡とメーカーをそうぞ)

青島克君 石垣君 大塚君 小宮君
桜井富君 杉山君 宮崎君 村松英君

池谷君 村松弘君 栗野君 板倉君
 鈴木舜君 仲田晃君
 (2) メーカー者
 鈴木廣利君 (焼津南)

ピジター

松井四郎君 (島田) 河村武君 (榛南)

卓話 納豆の思い出 田宮 健先生

私の生まれ故郷は、茨城県水戸市です。水戸の名物といえば納豆でしょう。



今から 40 年以上も昔、まだ小学生になるかならない頃、毎日朝 7 時頃に近くの納豆専門店にその日の朝のわら納豆 4 個分(確か 1 個 5 円か 7 円だった)を買いに行かされたものでした。そして、自分の納豆は自分でかき混ぜるのが我が家の習慣だったような記憶があります。(おやじが必ずいつも最初にかき混ぜ始め威厳を保つのが鉄則でした)今でこそ、納豆は健康食品として、テレビや本などで取り上げられますが、昔はただ安く簡単な食べ物として我が家の朝食に冷えたホウレン草やメザシといっしょに並んでいただけのようになります。でもなぜか今でもそうですが飽きもせずよく毎日食べられたものと思います。

驚くべき納豆パワー！

納豆にはネバネバの中に納豆キナーゼという酵素が含まれています。これは、血栓を溶かす働きがあります。つまり、血液をサラサラにさせるのです。ただし、納豆キナーゼの効果は 10 時間くらいです。

脳血栓予防には、夕食に納豆！

脳血栓、心筋梗塞などいろいろな血栓症は、夜寝ている間に血液がドロドロになり明け方から朝の 10 時に多く発病します。

特に月曜日の朝が普段の日より 20%多く血栓になりやすくなります。

このため、納豆は夕食に食べると非常に効果的です。特に、日曜の夕食には欠かせません。

骨粗しょう症の予防に納豆！

骨を丈夫にするにはカルシウムを多く摂るだけではなく、ビタミン K2 が必要です。納豆には、これらが多く含まれていて骨を丈夫にします。

納豆はいつ頃がおいしいでしょう？

納豆はもともと腐っているからいつ食べても同じと思ってはいないでしょうか。

大きなまちがいです。

納豆の最も発酵状態がよいおいしい時期は、製造後 2~3 日。これを過ぎると納豆の賞味期限は 1 週間でしょう。

<担当 増田 >

平成15年2月度個人別出席率表

出席率82.31% 通算出席率83.67%

	例会	MU	合計	例会 %	合計 %	通算出席		例会	MU	合計	例会 %	合計 %	通算出席		例会	MU	合計	例会 %	合計 %	通算出席
青島 彰	2	1	3	67	100	87.12	櫻井龍太	3	3	100	100	100	松寄周一	1	2	3	33	100	97.5	
青島克郎	3	1	4	100	100	100	桜井富郎	2	2	67	67	83	松葉義之	3	1	4	100	100	100	
栗野寛夫	2		2	67	67	81.5	酒向謙次	2		2	67	67	68.62	松葉隆夫	2	1	3	67	100	100
池谷 浩	0		0	0	0	70.88	杉浦良一	3	1	4	100	100	95	宮崎啓之進	3	1	4	100	100	100
池ノ谷敏正	3	1	4	100	100	94.38	杉山静一	2	1	3	67	100	100	宮川邦光	2	1	3	67	100	48.38
石垣善康	3		3	100	100	79	鈴木舜光	0		0	0	0	12.25	水野義猛	2	1	3	67	100	100
岩田 規	2	1	3	67	100	100	鈴木廣利	3	1	4	100	100	100	村松 徳	3	1	4	100	100	94.38
板倉甫能	0		0	0	0	5.62	竹田 勲	3		3	100	100	95	村松弘一郎	0		0	0	0	68.38
江崎友次郎	2	1	3	67	100	100	仲田晃弘	0		0	0	0	0	村松英昭	3	1	4	100	100	100
大塚博巳	3		3	100	100	100	仲田廣志	2	1	3	67	100	85.62	村松宏一	2	1	3	67	100	93.75
栗原 毅	3		3	100	100	100	平井 實	3		3	100	100	88.75	望月 晃	3	1	4	100	100	88.75
小林治助	3	1	4	100	100	100	橋本延一	2	2	4	67	100	100	山田昭雄	3		3	100	100	74
小西啓一	2	1	3	67	100	95	橋本 守	1	1	2	33	67	90.88	柳原寿男	3	1	4	100	100	85.25
小宮弘一郎	3		3	100	100	100	平田宗太郎	3		3	100	100	100	渡辺篤司	3	1	4	100	100	95.88
後藤 功	2		2	67	67	74.88	増田國衛	2	1	3	67	100	100	望月志郎	1		1	33	33	2/26入会