



SESERAGI-MISHIMA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

クラブ
週報

2010~2011年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス

RIテーマ BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS 地域を育み、大陸をつなぐ

クラブテーマ「親睦をもっと深め、心の奉仕を行動で示そう」会長 西原克甫

副会長 渡邊照芳 幹事 内田憲一

第1045回 例会 2011.5.20 (金) 晴

司会:土屋 巧君 指揮:久保栄子君

ロータリーソング「我等の生業」

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央町ビル2F

TEL. 055-976-6351 FAX. 055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ 検索

例会場 ブケ東海三島

TEL. 055-984-0120

毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

会長挨拶

せせらぎ三島ロータリークラブ

会長 西原克甫君

今晚は、本日は、池田龍司ガバナー補佐が今期最後の当クラブ訪問にお見えになっております。後程ご指導戴けると思いますが宜しくお願い致します。

まずは、ロータリー活動報告から

5/15日に行われました家族会

多勢の御家族のご参加戴きありがとうございました。イカ、大きな鬼カサゴ、シタベラメ、50cm以上のヒラメなど大漁でした。お刺身にしておしかったです。石井親睦委員長はじめ、親睦委員の方々ご苦労様でした。お陰様で楽しい一日でした。ありがとうございました。5/18日ミセスアモーレの皆様が「ながいずみホーム」でハンドベルの演奏会を開きました。せせらぎ三島ロータリークラブミセスアモーレとして社会奉仕の事業を実行してくださいました。盛況でアンコールもあり大変喜ばれました。是非次年度も宜しくお願いしますとのことです。ご報告いたします。

話は変わりますが、先日の新聞に「失敗しない ダイエット」との見出しが目に入り私も、少々ウエスト廻りが太くなりなんとなく気になりましたので皆様にご紹介いたします。早食いの人は太りやすいことが知られています。食事が出されると、よくかまずにあつという間に食べてしまう人は多い。健康診断の結果を持って御夫婦で相談に見えた奥様の話によると、夕食をテーブルに出すと、奥さんが座る前に、夕食を食べ始め、あつという間に食べている。奥さんが食べようと、椅子に座ったころには、ほとんど食べ終わり。食べ終わったら、居間に移ってテレビを見ながらゴロツと横になる。ゆっくり話をしている時間もないとのことです。早食いの人は満腹感の感じ方が違うのかもしれない。満腹感の感じるにはいくつかの経路があるそうです。一つは血糖。食事を食べて、胃腸から吸収され、血糖値が上昇し、脳の満腹中枢に伝えるには、20分ほどかかるといわれているそうです。二つ目は胃の膨らみ具合。早食いの人は血糖が上がる前に食べ過ぎて、胃の膨らみの方で満腹感を感じているそうです。自分



が早食いであることは自覚しており、かかりつけ医師から食事を30回かむように指導もされていた。しかしそれを実行にうつすのはなかなか難しい。箸を持ったとたんに忘れてしまう。そこで奥さんには「いっぺんにすべての食事を出さず。よくかむ事ができる野菜サラダなどを先に出しておいてもらい」食事の際、箸置きを使うようにアドバイスをしたそうです。箸置きを使うことで、食事中に箸を置いてゆっくりよくかむことを意識できるのだそうです。それもやる気が起きるようにブタの形をした箸置きを買ったのでそのおかげか、食事の時間がゆっくりとなり、食事量も減ってきたそうです。半年後には、5キロの減量に成功し、中性脂肪と血糖値は正常範囲にはいったそうです。「昔は、早食いは芸のうち何って思っていました。がゆっくり食べると、料理の味が良く分かるようになり、食べる量も少しずつ減ってきた」と言われたそうです。奥さんは「食事中に主人と話をする時間も増えました」と嬉しそうに話されたそうです。夕食を夫婦で楽しみながらダイエットに取り組むのは大切だと思いますと結んでありました。おなかの出ているお仲間の皆様、是非取り組んでみてはいかがでしょうか。

ようこそせせらぎ三島
ロータリークラブへ

池田龍司君(第2分区ガバナー補佐・伊豆中央RC)

土屋龍太郎君(伊豆中央RC)

小島 真さん(米山君のゲスト)

出席報告

	出席総数	出席率	メーカーアップ	修正出席率
前々回	27/31	87.10%	27/31	87.10%
今回	27/31	87.10%	会員総数	33名
欠席者	あなたが見えなくて残念でした。			

遠藤君、服部君、望月君、山本(良)君

スマイルボックス

米山晴敏君: 渡辺さんが県知事賞を受けました。おめでとう。スマイルします。小島君が入会してくれるといいと思います。

山口辰哉君: 先週家族会に出られず申し訳ありませんでした。

石井邦夫君: 春の家族会、会員皆様の協力により無事行う事が出来ました。ご苦労様でした。

岡 良森君: 先々週、国際交流協会(MIRA)の総会に出席してきました。今年度はパサディナ、ニュープリマス、麗水市からの訪問がなくなる等、震災の影響が出ている様です。夏からのスペイン語講座にチャレンジする予定です。

宮澤正昭君: 欠席が続きました。スイマセン！

太田政人君: 先日の家族会、充分に楽しませていただきました。石井邦夫さん、親睦の皆様、お疲れ様でした。

山口雅弘君: 昨晩は、Aテーブル会を楽しく開催できました。ありがとうございます。

山本 章君: 本日の卓話です。よろしく願いいたします。

久保栄子君: 早退します。度々すいません。

卓話

社会教育について

山本 章君

社会教育とは

社会において行われる教育を広く指すことが多い。具体的には文化行政・ボランティア・カルチャーセンター・大学の公開講座・大学通信教育等のさまざまな[学び]を包括したものである。

社会教育の施設としては一般的に図書館・博物館・美術館・文学館・科学館・動物園・水族館・植物園・公民館・文化センター・交流センター等がありこれらの施設内で行われている活動を社会教育活動と呼ばれています。

社会教育委員とは

教育委員会の社会教育行政について助言する諮問委員で都道府県及び市町村に設けられる。

社会教育法に基づき区域内の学識経験者・社会教育関係団体の代表者・各学校長の中から教育委員会が委託任命する。

委員の職務は、社会教育に関し教育長を経て教育委員会に助言する事を任務とし主に以下の3つを主な職務としています。

1. 社会教育に関する諸計画を立案すること
 2. 定時又は臨時に会議を開き、教育委員会の諮問に応じ、これに対して意見を述べる事
 3. 前2号の職務を行うために必要な研究調査を行う事。
- 以上の職務を任期1期2年で行う仕事です。

ガバナー補佐挨拶

静岡第2分区ガバナー補佐 池田龍司君

去る3月11日の日本史上最大の東日本大震災、そして、福島原発の状況をテレビなどで見るにつけ、その悲惨さ、そして人々の頑張り心打たれます。一日も早い復興、そして原発の終息をと願わざるを得ません。そして、日本全体が何もかもが停滞している時、県内では自動車販売をはじめ、個人消費関連、殊のほか観光はまだまだ自粛モードの中にあり、出口が見えない状況ではありますが、先日の東京ディズニーランドの夜間営業や小田急ロマンスカー、東北新幹線の再開、プロ野球の開始など、このGWを機に復興モードになればと期待される所です。この震災とロータリーの関係において、国民全体が募金し、ボランティア活動をし、また、諸外国が「がんばれ日本！」を届けている中、奉仕団体のロータリーが「募金」や被災の遺児への支援だけにとどまっていけないものやら、その立ち位置に戸惑っております。きっと、地域・職業を通じ、個人的には大いにご活躍されている方が多数いると思われれますが、「ロータリークラブ」として何らかの位置での役目(旗振り、知恵・提案、メッセージ、橋渡し、抱え込み)を受け持つべきなのではと憂慮します。何か歯がゆく、じっとしてられない感じで、何らかのアクションをと望みますし、ロータリーの物差しでは是非はかつてはと思います。

テレビで「心は見えないけれど、心づかいは見える。思いは見えないけれど、思いやりは見える」のACジャパンのCMが何度か流れておりますが、あれこそがロータリーの受け持つ心・精神性の部分だと思えます。

全世界の人達がこの震災を通して「日本」または「日本人」をととても評価しており、誇りに思い、これからもそうあらねばと思うのですが、是非、この震災で落ち込み後退することなく、日本がここで今迄以上の「日本」となったのだと後世に語り伝えられる様、ここ一番じっくり焦らず長い目で復興構想なり、未来都市計画構想のビジョンを、行政でも、企業でも、ロータリーでもよし、大きく抱えた中で立ち上げて、それこそ国民が一丸となって前向きに歩んで行かねばと願います。また、そして、これを機に今一度コミュニティ(町内会や消防団など)のあり方を見直し相互扶助を計るべきだと思えます。

