



奉仕しよう  
みんなの人生を豊かにするために

2021～2022年度RIテーマ

R.I.会長  
シェカール・メータ

RI第2620地区ガバナー  
小林 聡一郎

2021～2022

No.20

事務所 沼津市八幡町15  
〒410-0881 ビレッジ35 303号  
☎(055) 963-0515 ①963-5202  
例会会場 沼津市上土町100番地1  
〒410-0802 沼津リバーサイドホテル  
☎(055) 952-2411 ①952-2455  
例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30  
会長 實石学  
幹事 大友保志  
会報委員長 望月美樹

再生紙を使用しております。

会長挨拶

会長 實石学

皆さんこんにちは、本日もごゆっくりお過ごしください。

本日は食べ物に関してのお話をしたいと思います。私の好物の一つに「ラーメン」があります。昔と違って物凄い種類のラーメンが全国にあり、ネットで手軽に食べられるようになりました。その中でも私の好きなラーメンはご当地ラーメンではないですが、お酒を飲んだ後のラーメンが好きで、止めようと思っても我慢できず今までかなり食べてきました。ではなぜ、お酒を飲んだ後ラーメンが食べたくなるのかを不思議に思い調べてみましたところ、理由がちゃんとありました。それは、お酒を飲むと身体はアルコールを分解し始めるが、ラーメンに含まれる成分がアルコールの分解に一役買うということで、アルコールを分解するのは肝臓の役割で、アルコール分解のプロセスで、肝臓は糖分を必要とする。必要な糖分は血液から消費されるので、アルコールを摂取すると血糖値が下がり、空腹を感じやすくなる。ラーメンの麺は小麦粉でできており、その主成分は炭水化物。いわゆる糖質を含む炭水化物でアルコールを分解するためのエネルギー源となるので、自然と体が欲するという訳です。また、糖質を摂ると体内ではインスリンが分泌され、血液に取り込まれた糖を、インスリンが吸い取るかのごとく瞬時にかき集めてきて、体内に蓄える働きを担うそうです。このような体の仕組みによってラーメンが食べたくなるということです。又、横道にそれますが、今出てきたインスリンは、大事なホルモンですがもう一つ体内には“成長ホルモン”というものがあります。これは人間が生涯通じて分泌し続けるホルモンで、思春期に一番多く分泌されるため、身長がグングン伸び、骨や筋肉を発達させ、細胞の新陳代謝を促して体を発育させるのが役割で、思春期を終えて30歳頃までにその分泌量は急降下するということです。然しながら、私の場合はこの成長ホルモンの活躍が、思春期にほぼ無く、現在のような容姿となっております。なかなか体の構造メカニズムは難しいんだと感じます。このようなことを酒片手につらつらと考え、その後おなかが減り、ラーメンを食べるといった悪循環にならぬようにしたいものだと思います。

皆さんも、このメカニズムを参考にいただき、無駄にたらぬように注意し、お酒を楽しんでみたらいかがでしょうか。

米山記念奨学生 マドマン・ソビダ君

他RC出席 實石君・大友君・清君・渡邊(秀)君(5.14静岡第2グループ新旧合同会長幹事会)

出席報告

欠席者(8名)

高地君、楠木君、三好君、森藤君、村上古、大熊君、杉山君、横溝君

会員総数	42名
出席計算に用いた会員数	41名
出席計算に用いた出席数	34名
出席率	82.93%
前々回の修正出席率	90.48%

プログラム

5月27日(金)

地区大会報告

清副会長、大友幹事

会員誕生日 山口 和一君、細澤 哲哉君

配偶者誕生日 太田るり子様(昭二君)

結婚記念日 積 惟貞君

6月3日(金)

R親睦活動月間担当例会

親睦活動委員会委員長

## 地区研修・協議会報告②

次年度国際奉仕委員長 太田 昭二

4月24日の地区研修・協議会の分科会奉仕活動委員会では国際奉仕に関する話は何も出ず、組織図の奉仕活動委員会は国際奉仕の文言もありません。その後、4月29日に地区奉仕活動委員会セミナーが開催されましたのでそれについてご報告します。第1部ロータリーを学ぼう第2部奉仕活動につなげようです。印象に残ったのは、奉仕とは自分らしく生きることをロータリーの目的奉仕の理念とし、他者への貢献、会員との交流、職業人としての進化を図ることです。また事例として静岡RCが静岡まつり会場でウクライナ募金の報告がありました。

次年度青少年委員長 野口 陽一

青少年委員は地区研修協議会ではRプログラム危機管理分科会への参加となりました。コロナ禍では学校側の自粛判断もあり思うような活動ができない現状報告の中で、Zoom等によるインターアクト指導者講習会など、出来る活動は行っていく姿勢が示されました。一方で危機管理委員会からはR Iの虐待やハラスメントを隠蔽しない報告体制「ゼロ容認方針」の紹介がありました。それらを踏まえ、目標とすべきことは、沼商IAC、桐陽高IACの顧問の先生や生徒との意見交換を行った上で、交流の機会づくりを実現していくことだと考えています。

次年度米山委員長 東 宗徳

次年度の地区目標は米山記念奨学事業への積極的な参加と支援を通じてクラブの活性化を図るとあります。1)米山記念奨学学生支援として世話クラブ・カウンセラーの引き受け(当クラブではマドマン・ソピダ君が2年目)。2)寄付の増進(16,000円以上/人・年(普通寄付4,000円・特別寄付12,000円))。3)今後2年間かけて全77クラブを地区委員が手分けして訪問して米山奨学事業の理解を深める活動をする。4)次年度当地区では新たに28名の奨学生を迎えますが、奨学生の選考に当たり最も重視するのはロータリーを通じた交流への熱意があるかどうかです。

新会員 海野 公彦

地区研修へZoomにて参加をさせてもらい、初めて役員の方々の報告を聞くことができました。昨年10月よりロータリー会員として入会させていただき、今回、国際ロータリー会長のビジョン声明を聞き、またロータリアンの行動計画などを各役員、委員の方々の取り組みを理解して、私自身も現在このような社会の中で中核的価値観や、多様性、奉仕する行動を起こすことを実践していけるよう取り組み、地域社会から持続可能な成長を求めて会員の皆さまとつながり、ネットワークを活かしてより絆を深めていけるよう取り組んでいきたいと思っております。



### 新会員紹介

せき としひろ  
関 俊裕君

(山口君・渡邊(真)君紹介)

## 幹事報告

- 5/14(土) 静岡第2G新旧合同会長幹事会  
⇒實石会長・大友幹事・清次期会長・渡邊(秀)次期幹事 4名出席
- 5/28(土) 富士RC夜間例会へのお誘いのご案内
- 6/10(金) ゲスト講演プログラム実施  
⇒例会30分延長(12:30~14:00、卓話時間は13:00~14:00) 卓話ゲスト:水野正人様(東京RC・ミズノ株式会社相談役会長 例会出席率100%実現に向け、皆様のご協力をよろしくお願いいたします)

## スマイル・ボックス

東君…新会員関俊裕君、沼津RCによろこそ。本日R情報を行いました。小林君の後任です。よろしくお願いいたします。  
實石君…今週末の地区大会よろしくお祈りします。  
大村君…夫の誕生日のお祝いありがとうございます。  
大友君…関俊裕さん本日よりロータリーを楽しんでください。  
恒吉君…パンデミックも落ち着いてきたようです。6月/7月に米国、台湾、札幌の旅行を再チャレンジします。今回リベンジが成功することを祈ってます!  
渡邊(真)君…誕生日祝いありがとうございます。  
山口君…沼津の偉人江原素六翁の銅像が、沼津駅北口に建立されました。台座工事に関わらせていただきました。  
山本君…妻の誕生日プレゼントありがとうございます。  
米野君…先週初スマイル報告をさせていただきました。  
大熊君、大石君、村上君の温かいアドバイスに緊張することなくできました!!ありがとうございます。

ロータリーの標語 **超我の奉仕** Service Above Self