

**大村ロータリークラブ週報**

2022～2023年度　　No.32

令和5年４月11日　発行

（通算例会　3047回）

会長　小又　三正　幹事　森　広康

回）

事務所：大村市東三城町１２－１（和光マンションＤ）<TEL:0957-42-6192/FAX>：0957-42-6193

例会場：長崎インターナショナルホテル　毎週火曜日　12：30～（但し　第4火曜日　於：梅ヶ枝荘・ゆの華亭）

2022年～23年度　国際ロータリーのテーマ

**『イマジンロータリー』**

RI会長　ジェニファー・ジョーンズ

2022年～23年度　大村ロータリークラブのテーマ

**『共に過ごす時間で親睦を深め、未来のロータリアンを育てよう』**

**会長の時間　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　4月4日**

　会長の時間　　　　　　4月第1例会

皆さん、こんにちは。

先ずは、先週の観桜例会において、鶴田理事・渡邊親睦活動小委員長を筆頭に、企画担当の石坂君・西村君を船頭として、親睦活動小委員会の皆様には大変ご尽力いただき、ありがとうございました。

初夏を思わせる日中の気温に対し、日没後は寒さを感じるほど気温も下がり、急遽寒さ対策に可能な限り対応してくださった会員の皆様により、数年振りに【手に手繋いで】を実際に手に手を繋いで行う事ができました。参加された皆様の笑顔が見られたことが何よりです。

唯一、気になっている点として体調の方は大丈夫だったでしょうか。

さて、前回の会長の時間でも炭酸飲料水について触れた基本的に甘党の私ですが、甘さの原料となる砂糖について触れたいと思います。

【砂糖は身体を冷やす】と聞いたことがある方も多いと思いますが、一般的に「身体を冷やす食べ物」とは、カリウムを多く含んで利尿作用があり、血圧を下げる食べ物のことで、夏野菜であるトマト、きゅうり、ナス、ズッキーニなどはどれもカリウムを多く含んでおり、真夏の火照った身体を冷ます作用があります。暑い夏に夏野菜を食べるのはとても理にかなったことになります。

カリウムが身体を冷やす原理としては、カリウムはナトリウムとのバランスを調整して、過剰な塩分を排出する事に関連しており、過剰な塩分は主に汗や尿として排出されますが、体温によって温められた水分を放出することは、身体の熱を放出する作用もあります。加えて高いナトリウム濃度は血液量を増やして高血圧につながるため、カリウムによって塩分が排出されると血圧を下げる作用もあります。

これも副交感神経を優位にして、体温を下げる要因です。

話を基に戻して、砂糖が身体を冷やすと言われる理由として、その名の通り「糖」のカタマリで人間のエネルギー源となりますが、人間が糖をエネルギーとして代謝するには「ビタミンB1」が必要になります。砂糖を沢山摂取すればビタミンＢ１の消費量も多くなりますが、砂糖自体にはビタミンＢ１を含まないので、欠乏が起こることになります。また、ビタミンＢ１は糖の代謝に、ビタミンＢ２は脂肪の代謝に、ビタミンＢ６はタンパク質の代謝に不可欠ですが、ビタミンＢ群はそれぞれ独立しているのではなく、相互に補いながら働くので、どれかが欠乏すると全体的に不調になってくることになります。

砂糖の大量摂取によりビタミンBが不足すると、食べたものをエネルギーに代謝できなくなるので、体温を生み出すことが出来ず、結果として「砂糖は身体を冷やす」となる訳です。

また砂糖つながりで、最近インターネットやＳＮＳで気になる記事がありましたのでご紹介いたします。それは、砂糖の摂取量を減量したら、人生が変わったという投稿です。

投稿された方は女性なのですが、産後ダイエットに悩み、やせるには砂糖をなすくのが手っ取り早いと考え、また砂糖を断つとメンタル安定すると聞いて、毎日のお菓子やコーヒーの砂糖をなくす生活を、3日間実践されたようです。その結果、ヒステリックが消え、落ち込みや気持ちが高揚することがなくなり、衝動的な夜更かしがなくなったとのこと。また、その後も食後血糖値の上昇を示す指標のＧＩ値を意識しながら、米はもち麦を加える工夫をし、食事の炭水化物はきちんと摂り、さらに塩分を取りすぎると後で砂糖が欲しくなるので減塩も意識したこともあってか、それまで乱れがちだったメンタルが劇的に安定し、肌の調子も良くなったそうです。他にも、倦怠感が減ったことで、毎日のルーティンが快適になり気持ちの落ち込みや高揚することも減ったそうです。

ダラダラ過ごしていたことに嫌気がさしている方がいらっしゃれば一番簡単な方法としてオススメなのかもしれませんが、人によって、この方法が合う合わないがあろうかと思うので、興味の有る方は実線されてみるのも良いかと思います。

私自身が甘い物が大好きなので、砂糖を全く摂らないのは、かなりハードルが高いのですが、気になったので、砂糖の量を加減しながら試してみたいと思います。

以上、会長の時間を終わります。

4月4日の催し

◆◆◆本日のプログラム◆◆◆

誕生日のお祝、雑誌の時間（3月分）、講演会報告、新入会員卓話

◆◆◆次週(4/11)の予定◆◆◆

雑誌の時間（4月分）、地区事務所の現状報告

・

4月4日の催し

【四つのテスト唱和】芦塚義幸君

【出席率発表】太田陽子君

【ニコニコBOX】石坂和彦君

【誕生者】

伊達　秀喜君　山田　登嗣君　木戸川　繭子君

西川　義文君　本田　嘉彦君

≪会員数≫40名　出席者数30名　出席率85.7

修正出席率(3/14　91.1%)

≪欠席者≫生野君　帯屋君　佐藤君　渡海君　西畑君

森本（大）君

≪免除者≫ 荒木君　木下君　西川君　山田君

**幹　事　報　告**

■　行事予定

【クラブ】　　　

・4/8 (土)2023年度ﾛｰﾀﾘｰ米山奨学生オリエンテーション＠11：00～＠諫早文化会館

・4/10 (月)大村高校定時制入学式＠16：30～

・4/11 (火)向陽高校入学式＠10：00

【地　区】

・2022～2023年度第4回諮問委員会＠13：00＠ホテルニューオータニ佐賀

・4/20～21 (木・金)クラブ活性化セミナー2023＠東京プリンスホテル9：00～

■他団体よりの案内

・該当なし

■印刷物拝受

・該当なし

≪クラブ広報小委員長　梅澤　成朗≫

**四つのテスト**

**1．真実かどうか　　3．好意と友情を深めるか**

**2．みんなに公平か　4．みんなのためになるかどうか**

言行はこれに照らしてから

**ニコニコBOX（4/4）**

**本経寺　佐古亮景様：**昨年の父　佐古亮尊の逝去に伴い葬儀の際には御花と会員の皆様には御焼香賜り誠に有り難う御座いました。お蔭様で1周忌も無事に済ませる事が出来ました。大村ロータリークラブは父がチャーターメンバーとして後に北クラブに移りましたが60年の渡り父のロータリアンとしての活動を支えて頂き大変感謝申し挙げます。大変遅くなりましたがお礼申し上げますと共に益々の当クラブのご発展をお祈りいたします。30

**小又君・森君：**今月誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます。貞松君雑誌の時間宜しくお願い致します。角君、新入会員卓話楽しみにしていました。郡中野球部、徳山君久留須君本日はありがとうございます。中総体優勝目指して頑張ってください。3

**髙瀬君・中瀬君・大塚君：**久しぶりのインターナショナルホテルでの例会です。少し懐かしく感じます。本日の郡中学校野球部キャプテンの徳山君、副キャプテン久留須君の「横田慎太郎氏の講演会の報告」楽しみです。角徹君の新入会員卓話楽しみにしています。

**石坂君：**徳山風馬キャプテン久留須副キャプテン中総体優勝目指して頑張れー‼本日の例会にお来訪の皆様ようこそ！角君卓話凄かった！3

**梅澤君：**郡中野球部主将徳山君、副主将久留須君講演会報告ありがとうございました。目指せ‼大谷、村神様。1

**木戸川君**：先日の観桜例会お世話になりました。1番の桜の思い出です。また、本日はお誕生日のお祝いをありがとうございました。2

**烏山君：**結婚祝いを頂きました、誠にありがとうございました。皆様の温かいお気持ちに感謝。お忙しい中届けて下さった鶴田君に感謝。10年を超えて一緒にいて下さる奥様に感謝です。大村市立郡中学校より徳山君、久留須君ようこそ大村RCへ。大変素晴らしい感想を聞かせて頂き嬉しく思います。これからも野球を通して心身を鍛えてそれぞれの夢を叶えられますように。5

**角君：**3月の結婚記念日のお祝いありがとうございました。本日卓話デビューでドキドキですがよろしくお願いいたします。2

**伊達君：**郡中野球部徳山君、久留須君ようこそ‼WBCで見たように日本のレベルは高いです。上を目指しまずは県大会優勝を勝ち取って下さい。誕生日のお祝いありがとうございます。東京昭島RC植松君ようこそ‼大村ヨットクラブのメンバーでもあられます。

誕生日のお祝いありがとうございます。2

**中瀬君：**家内の誕生日の祝いを頂きありがとう

ございます。家内にはいつも感謝しています。2

**原口君：**植松一良様ご来訪ありがとうございます

お誕生日をお迎えの皆様おめでとうございます

雑誌の時間、貞松先生新入会員卓話角さん楽しみに

しています。大村市立郡中学校、野球部キャプテン

徳山風馬君、副キャプテン久留須義樹君お話楽しみに

しています。1

**俣野君：**本日会議のため早退させていただきます。1

**野島君：**妻の誕生日のお祝い頂きありがとうございました。2

**本田君：**とうとう92ですぞ。9.2

**宮本君：**郡中野球部徳山キャプテン、久留須副キャプテンようこそおいで下さいました。講演会報告楽しみにしておりました。よろしくお願いいたします。1

**森本（英）君：**今日は我が母校郡中のはるかなる後輩の野球部皆様がご来席です。少生は昭和35年卒業ですから数えるのも大変な年齢です。今後も頑張って下さい。1

**渡邉君：**ゲスト・ビジターの皆様ようこそおいでいただきました。角君の卓話楽しみにしています。次回楽しい菖蒲例会のために渡邉動きます。1

**小計17，000円　689,870円**

**⚾講演会報告⚾**

**大村市立郡中学校より**

****

**キャプテン**徳山風馬君

**副キャプテン**久留須義樹君

報告会ありがとうございました

中総体優勝目指して頑張って

下さい‼

**雑誌の時間⑧**

　雑誌・月信小委員会　貞松俊弘君

**横組みP7~15：３月は「水と衛生月間」**

特集　地域の森活用術！

徳島西RC：県内の間伐材を利用した製品（積み木セット・机・椅子など）を幼稚園へ寄贈

米子南RC：シイタケの植菌作業をボーイスカウトらと実施

鳥取RC：県内の杉間伐材を使用したベンチを作成し、地域へ寄贈

豊川宝飯RC：杉の間伐材を使用した掲示板を教室の黒板横に設置

**横組みP16～17：3/13～3/19は「ローターアクト週間」。ローターアクトって何？**

　ローターアクトについて、質疑応答形式で解説されています。今後4回にわたって掲載される予定です。

＊私が入会したころは、ロータークラブは18歳から30歳までの青少年が対象でしたが、現在は、18歳以上という事になっており、年齢制限がなくなっています。

**横組みP18～21：来年度RI会長予定のゴードン・マッキナリー氏のインタビュー**

スコットランドの歯科医師。テーマは「世界に希望を生み出そう」

**横組みP28~29：「厨房、腕を選ばず？」**

　料理に興味がある方はご一読を。包丁や厨房器具について書かれています。

**横組みP36：「世界各地で欠乏する貴重な天然資源」ロータリー財団管理委員長**

　国連によると、今、安全な飲料水を飲むすべがない人は、全世界で約20億人。毎年、約30万人の5歳未満の子どもが、不衛生な環境や安全でない飲料水によって引き起こされる下痢性疾患で命を落としています。

　世界が直面している水と衛生の問題は、私達1人で解決するにはあまりにも大きすぎます。しかし、ロータリー財団の活動によって、この水と衛生の問題に変化をもたらすことができます。

**縦書きP4~8：「震災から復興へ発酵で町づくり」**

陸前高田市の八木澤商店取締役・河野氏の寄稿。

震災で陸前高田の86.4％の会社、約９割の会社が津波で建物を全て流され、市役所の職員も1/3亡くなった。最終的に復活できた会社は６割強です。

「なつかしい未来創造株式会社」を設立し、この町に残りたい子どもたちに対して雇用を生み出す事業を行った。

**新入会員卓話**

**角　徹君**

　俣野正仁先生の推薦により2022年07月26日に入会いたしました角　徹と申します。よろしくお願いいたします。歯科医師会の五役関係の会議が多いため、まだ、1年間通しての活動を経験できていない状況で申し訳なく思っています。

ロータリークラブでは、「奉仕」「友好」「研鑽」というキーワードが多く、その点に重きを置いて活動している団体だということがわかってきました。そのクラブの卓話ということですので、今回は「奉仕」の観点から自分の職業を見直してみるとともに、新入会員卓話ということですので、自己紹介も兼ねて60年間の人生の歩みを振り返ってみたいと思います。

　私の職業は歯科医師です。お口の病気や健康に関することを生業としています。昭和56年に長崎大学歯学部入学、昭和62年卒業後、歯学部付属病院歯科保存学第一口座入局。平成9年に退職し、長崎市浜口町にてすみ歯科医院を開業。平成13年大村市上諏訪町に移転。平成16年法人成りとし現在に至ります。開業当初のスタッフは3名でしたが、現在は正職員7名パート4名です。

歯科医師（歯科医業）の「職業奉仕」には「自院での職業奉仕」と「一般市民向けの職業奉仕」の2つがあると思います。

　「自院での職業奉仕」は皆さんが歯科医院で受ける「定期的なメインテナンス」や「むし歯・歯周病の治療」です。奉仕と言っても無料ではありませんが、セカンドオピニオンやカウンセリングなど保険点数の範囲に収まり切れないものもありますので、診療の一部分に奉仕の部分が含まれていると思います。

　「一般市民向けの職業奉仕」は、６月４日から10日の「歯と口の健康週間」に開催される「お口の健康フェスティバル」が代表的なもので、歯科検診・歯みがき指導・むし歯予防の劇・年中児むし歯ゼロコンテスト表彰などを行っています。シーハット大村で開催し、大村市・栄養士会・言語聴覚士会・保育会・技工士会・おおむらケーブルテレビ・歯科衛生士会等と協力して１７年間継続してきましたが、現在はコロナ禍により中断を余儀なくされています。また、「健康・福祉まつり」で行われる「8020コンテスト表彰」「歯・お口の健康に関する図画・ポスターコンクール表彰」といった表彰事業を通じてお口の健康への関心を高める活動を行ってきました。これらの活動を行うためには行政との連携が不可欠です。行政との相互理解を深めるために大村市の事業等へ参加し、協力関係を築くことが「一般市民向けの職業奉仕」につながっていくと思います。

　さて、自己紹介にうつりたいと思います。父の実家は福岡県筑後市、母の実家は八女市にあります。昭和38年1月20日、母の実家にて産婆さんにとりあげられてこの世に生を受けました。乳幼児期は父の実家（農家）でお世話になり、4歳のころ佐世保市に移って、父は養鶏場を営んだのですが、うまくいかず、私が小学校に上がる頃に大村市雄ヶ原町の開墾地（現在のSUMCOの近く）に梨園を開くことになりました。

小学校は西大村小学校に通いました。4㎞の道のりを通学したのですが、時々、帰路途中で近所の人のクルマに乗せてもらうことがあり嬉しかったことを覚えています。自宅にはスーパーカブしかなかったので、その頃からクルマへのあこがれが芽生えていたようです。

4㎞の通学のおかげで脚は鍛えられました。小学校・中学校のマラソン大会では常に上位入賞です。西大村中学校、大村高校では陸上部に所属しました。県の大会の成績は振るいませんでしたが、部活仲間とは今も忘年会等で付き合いが続いています。現在はマラソン大会等のイベントで楽しくゆっくり走っています。

学業については、高校の3年間は頑張りましたが、自己流の勉強では医学部には届きませんでした。経済的な事情もあり浪人することはできないので、合格圏の歯学部に決めました。農業一筋の父は九大農学部を希望していましたが、貧乏からの脱出のために、医療系を選択しました。

大学生時代は学費等を稼ぐために毎日アルバイト（家庭教師）をしていました。そのため部活動をする時間はありませんでした。留年はNGなので、単位取得はしっかりやりました。卒業後は給料が高いところに就職したいと思っていましたが、懇意にしていた先輩から「腕のいい先生のもとで技術を磨いたほうが良い」とのアドバイスもあり、歯学部附属病院に残ることにしました。その後の経緯は前述したとおりです。大学病院で腕も磨いたし、開業したらバラ色の人生が待っているぞ、かっこいいクルマに乗って、夜景を見ながらワインを飲んで、と夢見るおめでたいやつでしたが、実際に待っていたのはイバラの道でした。

ド貧乏から抜け出すことを目指して歯科医師になり、歯科医師になりさえすれば自分の夢がかなうと思っている世間知らずの輩についてくるスタッフはいません。最初は「奉仕」「感謝」「研鑽」が欠けたダメな経営者でしたが、20数年を経てやっと経営者の入り口に立てたと思っています。ロータリークラブには経営の大先輩がいらっしゃいますので、入学1年生として勉強していきたいと思います。はなたれ小僧の小生意気な変わったやつではありますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。