

2015～2016 年度



世界へのプレゼントになろう

THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

越谷北ロータリークラブ

例会日:毎週水曜日 12:30～13:30

例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976年5月11日

会 長 : 大熊 正行

副 会 長 : 関 森 初 義

幹 事 : 会 田 謙 二

会報委員長 : 江 口 公 晴

第 1925 回 例会記録 No.11

平成 27 年 10 月 7 日

司会 : 大濱 裕広 編集 : 長谷川 真也
会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング
「奉仕の理想」
3. お客様紹介
米山奨学生 常 安琪様
4. 会長卓話
5. 幹事報告
6. 委員会報告
7. スマイル報告
8. 会員卓話 木村 二夫会員
9. 出席報告

次回例会案内 平成 27 年 10 月 21 日
中島第 8G ガバナー補佐表敬訪問
雑誌記事紹介
ロータリアンの行動規範
経済に関する外部卓話

会長卓話



松崎 義一 直前会長

会員の皆様こんにちは、非常に残念な・残念なことです。石川 輝次パスト会長が、ご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。今はただ、石川輝次パスト会長から、ご指導を賜りました、いろいろな事に感謝・感謝です。ありがとうございました。

大熊 正行会長からは、井原 實ガバナー公式訪問の際は、多くの会員の皆様にご出席をいただき、ありがとうございましたとのことです。それでは、会長代行の卓話をさせていただきます。私は、2 年間で、約 8kg 体重を減らすことができました。1 つの要因としては、ブラックコーヒーを、1 日 4-5 杯飲んだこともあるのかなと思います。

コーヒーのメリットとして、主に以下の効果・効能があります。

- ダイエット効果
- アンチエイジング
- リラックス効果
- 脳の活性化
- 肝臓に良い
- 二日酔い防止
- うつ病の予防
- 消化促進
- 覚醒作用
- 糖尿病の予防
- ダイエット効果

カフェインの効果

カフェインは脂肪燃焼を促進する効果があり、特に運動の 20 分～30 分前にコーヒーを飲むことで、効率的に脂肪を燃焼させる効果があります。

クロロゲン酸の効果

肝臓の細胞内には脂肪を燃焼させてエネルギーに変換する、“ミトコンドリア”という器官があります。コーヒークロロゲン酸を摂取すると脂肪燃焼を促進することができるのです。

●アンチエイジング(若さを保つ)

野菜や果物にはビタミンが豊富に含まれており、ビタミンは“抗酸化作用”があるためアンチエイジングに最適とされています。

コーヒーには野菜や果物以上に抗酸化物質が多く含まれており、

さらに吸収率もコーヒーの方が高いため、高い抗酸化作用を期待できるのです。

●リラックス効果

コーヒー豆の香りを嗅いだ人の脳波にはアルファ波が生じ、リラックス状態になることが分かりました。

●脳の活性化

脳を使って思考し情報処理をしている際にコーヒーの香りを嗅ぐことで、

脳の電位が高くなり、脳の働きが著しく活性化していることが分かりました。

●肝臓に良い

1日に1杯以上コーヒーを摂取する人は“肝硬変”発症のリスクを“20%”も低下する

肝硬変は肝不全や肝臓がんの原因となりうる病気で、アルコールの過剰摂取によるものですが、コーヒーを飲めば飲むほどリスクの低減につながるといことも言われています。

●二日酔い防止

二日酔いの頭痛の原因は主に“アセトアルデヒド”であり、アセトアルデヒドを排出することができれば二日酔いが解消されます。

アセトアルデヒドによって拡張された血管をカフェインが収縮させ、

また利尿作用により体外に排出を促します。

●うつ病の予防

1日4杯以上コーヒーを飲む人はそうでない人に比べ、うつ病の発症率が1割も低くなるそうです。

●消化促進

コーヒーは胃壁を刺激して消化液の分泌を促すため、食後にコーヒーを飲むと消化を促進してくれるのです。

食べ過ぎた時などには特におすすすめです。

●覚醒作用

カフェインは“中枢神経”を興奮させ、眠気を抑制してくれるいわゆる覚醒効果があります。

●糖尿病の予防

1日に 3～4 杯のコーヒーを飲むことで 25%も2型糖尿病のリスクが低下したそうです。

コーヒーが糖尿病リスクを低下させ、コーヒーを飲むと血流が増加するそうです。

会員の皆様も是非ご参考にしていただければと思います。

幹事報告



会田 謙二 幹事

・昨日、石川輝次パスト会長がご逝去されました。ご冥福を心よりお祈り致します。生前の越谷北 RC へのご貢献に感謝申し上げます。通夜は、10 月 12 日 17 時 30 分から越谷市斎場にて、告別式は 13 日 10 時から執り行われます。クラブの仲間として皆でお送りしたいと思います。・越谷南・東クラブから 10 月 11 月のプログラム予定表が届いています。・当クラブのホームページが新規開設致しました。ご覧下さい。記事の投稿などございましたら、江口会報委員長までお願いします。

委員会報告



プログラム委員会:中澤広樹委員長

10 月 21 日の外部卓話は、東洋経済取締役編集局長田北様の経済に関する卓話です。多くの会員の参加をお願いいたします。



社会奉仕委員会:大島直幸委員長

10 月 21 日(日)越谷市民まつりの参加お願いいたします。後日 FAX にて出席の確認致します。

結婚・誕生祝い



結婚祝い

関 雄二郎会員 堀野 眞孝会員 一柳 昌利会員
岡崎 勲会員 会田 謙二会員 鈴木 由也会員
木村 二夫会員 小林 操会員 長谷川 真也会員
深野 秀樹会員 長島 洋一会員

誕生祝い

小林 政一会員 酒井 新樹会員



会員卓話



米山奨学金制度の目的と意識と理解の卓話でした。
後半は、石川輝次会員の思い出の話でした。

出席報告

会員数	57 名
出席免除者	18 名
出席者	33 名
欠席者	6 名
出席率	68%

10月の予定

😊 スマイル報告 😊

- 先週のガバナー公式訪問例会は、会員皆様のご協力により、無事終了しました。大変有難うございました。 大熊 正行
- ジョウアンキ様ようこそ木村会員卓話宜しく願いいたします 松崎 義一
- 石川輝次会員には、生前大変お世話になりました御冥福をお祈りいたします 会田 謙二
- 結婚祝い有難うございます
会田 謙二 堀野 眞孝 鈴木 由也
木村 二夫 小林 操 岡崎 勲
- 石川輝次会員のご冥福をお祈りいたします
鈴木 英男 松井 昭夫 中島 正義 中澤 広樹
大濱 裕広 吉澤 晴雄 宮崎 敏博
- 木村会員卓話宜しく願いいたします
佐藤 要 山本 正乃 鷹島 綾子
- ノーベル賞、埼玉県出身者梶田先生初めての快挙おめでとうございます 櫻井 智之
- 今日も、宜しく願いいたします 高 瑠璃子
- 世界平和の為に 末木 照雄 酒井 新樹
- 次週欠席します 太田 靖彦

- 10月7日 結婚記念・誕生祝い
四つのテスト
特別月間 会員卓話
- 10月14日 ロータリーの目的
3分間ロータリー情報
新会員イニシエーションスピーチ
- 10月21日 中島第8Gガバナー補佐表敬訪問
雑誌記事紹介
ロータリアンの行動規範
経済に関する外部卓話
東洋経済取締役編集局長 田北様
- 10月25日 越谷市民まつり(振替例会 10/28)

会員増強委員会からお願い

本年度は6名の純増を目標にしております。是非とも会員の皆様方のご協力をお願いいたします。情報がございましたら委員長までご連絡下さいませようお願いします。

会員増強委員会 委員長 今井 英治

石川輝次会員特集



入会は、平成 14 年 8 月 21 日鈴木由也会員の推薦で入会しました。2003～2004 木村年度でした。2 年目で会報委員会委員長務め 2008～2009 関森年度では、第 8 グループガバナー補佐幹事として稲垣ガバナー補佐をサポートしました。



2013～2014 年度では、第 38 代会長を務めました。



2010～2011 年度堀野年度では、幹事として活躍しました。



この年度は、東日本大震災があり、浪江 RC を通しランドセルを浪江の子供達に届けました。



石川輝次会員のご冥福をお祈りいたします

安養冠岳 RC 表敬訪問



空港にて歓迎

空港にて熱烈歓迎を受けました。

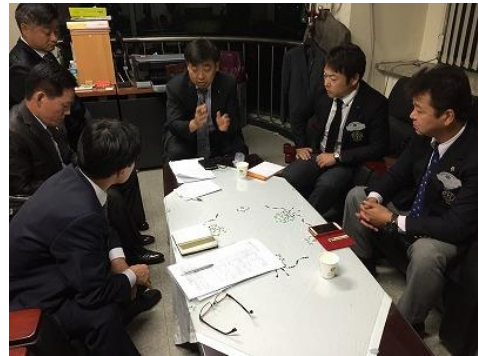


医療奉仕感謝状贈呈



医療奉仕集合写真

医療奉仕の現場を見学しました。



例会場にて話し合い

その後例会場に移り今後の話し合いをしました。



安養例会にて



例会後集合写真

例会に出席し、挨拶をしました。

越谷北ロータリークラブ

「楽しく奉仕を、深めよう親睦を」

2015-2016 大熊正行会長 提言

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>