

金澤北ロータリークラブ

1991年7月4日 第442号

例会日：木曜日 12:30～13:30
 例会場：金沢市東山1-38-30・松魚亭
 TEL<0762>52-2271 FAX52-2273
 事務局：金沢市尾山町9-13・金沢商工会議所
 TEL<0762>22-2525 FAX24-2882
 会長：中村 三次 幹事：木村 丹二
 情報委員長：長谷川 壘人

親睦と奉仕はロータリーの両輪

1991～1992年会長 中村 三次



会員諸兄の御推挙により、本年度の会長職を勤めることになりました。大変未熟であります、その職務を全うすべく努力致しますので、何卒格別の御指導をお願い致します。

本年度の国際ロータリーのテーマは、「自分を越えた眼を」であり、特別の重点目標は設定しないとの事ではありますが、その意とするところは、自己の内面を深く見つめ、活動的で品位のあるロータリアンとして「超我の奉仕」を実行するための励ましの言葉と理解しております。

「ロータリーとは出席すること見付けたり」という先輩の至言があります。特に自クラブ例会に出席することにより、会員同志の絆が強固となって親睦が深まり、クラブの団結が強まって、活動的なクラブとなります。クラブの団結力と活動力がなければ奉仕活動にはとても及びません。当クラブの出席率は凡そ100%ではありますが、自クラブの出席率となると60%乃至80%となっておりますので、せめて90%台に乗せたいものです。会員各位には自クラブへの出席率を更に高めるべく、格段の工夫と努力をお願いします。

奉仕活動はロータリークラブ独特のものではありませんが、品位のある活動的な異業種の指導者が「自分を越えた眼で」「超我の奉仕」を行う点で、高い品格と独自性があるものと確信して居ります。この奉仕は「言うは易く、行うは難し」であり、しかもクラブが親睦の固い絆で結ばれていてこそ可能であります。この意味におきまして親睦と奉仕はロータリーの両輪であり、どちらが欠けても運営が行き詰まります。

来るべき文明は、奉仕の文明といわれて居ります。縁あってロータリーで共に席を同じくする会員の皆様、品位を高め「親睦」に「奉仕」に共に汗を流そうではありませんか。

クラブ行事への参加を

1991～1992年幹事 木村 丹二



ユニークな坂下名幹事の後を引き継ぐ凡幹事の挨拶は、「会員の皆様方今年一年間、色々御迷惑をお掛けいたしますが、何卒御協力よろしく、御願ひ申し上げます」という一言につきると思います。

私の幹事としての、役割の第一義が、金沢北ロータリークラブが今まで通り、和のある楽しいクラブであり続けるために、何を手伝えばよいのか、にあると考えていますので、中村会長が挨拶で述べられたように、例会を初めとしたクラブの色々な行事に、一人でも多くの会員に参加していただきたいと思っています。

といいますのも、参加して、行動し、話して、飲んで、食べて、遊んで初めて、理解しあい、親しみあえ、楽しく協力していける場が生まれてくるものと確信しております。

そういった意味で、クラブの諸行事を企画運営される各委員長諸兄をはじめとした委員の皆様方に、会員諸氏が一人でも多く出席していただける行事と言う点で、最大の努力をしていただき、そのお手伝いを一生懸命させていただくつもりです。

凡人が煩人とならぬよう、中村会長の御指導のもと、誠意だけが取り得ではございますが、真剣に務めさせていただきますので、何卒御協力の程重ねてお願い申し上げます。

第8回 金沢北RCゴルフコンペ

平成3年6月27日(木)
能登カントリークラブ

		O	I	G	H	N
優勝	岡田 進	45	45	90	22	68
準優勝	岩倉 舟伊智	49	49	98	24	74
第3位	中谷 栄治	49	45	94	19	75
第4位	松本 範夫	44	46	90	15	75
第5位	玉田 善明	50	50	100	25	75

会長杯優勝 松本範夫

ドラゴン 安宅、安宅

ニアピン 小間井、木村、中村、松本

四打ニアピン 松本、松本

6月のクラブ日誌

- 6月4日(火) 金沢6RC合同役員会
松魚亭にて
- 6月6日(木) 歴代会長会
松魚亭にて
- 6月13日(木) 新旧合同理事会・クラブ協議会
松魚亭にて
- 6月20日(木) 情報委員会
松魚亭にて
- 6月27日(木) 金沢北RCゴルフコンペ
能登CCにて
ご夫人同伴最終夜間例会
松魚亭にて

新会員紹介



ひろ おか はる き
廣岡治樹 華道

華道古流副家元 笠市町4番10号101
大工町7番地

TEL 65-6531
FAX 21-1819
TEL 32-2676

会員番号 145 夫人 恵子 趣味 クラシック
入会 1991(平3)7 父 徳 レコード鑑賞
誕生 1953(昭28)11-20 母 えつ子
結婚 1980(昭55)11-21 長男 泰樹
長女 梓
所属委員会 社会奉仕委員会 保証人 佃一成、米澤修一



なが はら とし ゆき
長原俊之 医科器販売

三和器機(株)社長 石引4丁目4番6号
石引4丁目5番17号

TEL 22-1655
FAX 22-1668
TEL 23-7535

会員番号 146 夫人 敬子 趣味 ドライブ
入会 1991(平3)7 長男 陽一 魚釣り
誕生 1942(昭17)12-6 二男 謙二 旅行
結婚 1968(昭43)11-21 長女 恵美
所属委員会 社会奉仕委員会 保証人 木下和吉、高島菊丸

ロータリーの友案内

食と健康

熊井クッキングアカデミー 熊井かつ子

最近では既製の外部料理で調理を簡易化する傾向にあるためか、ガンが多発し、血液の病気に注意すべき時代となり、家庭料理の見直しが求められている。

日本人は草食民族で腸が長くて7m、欧米人は5m。この長い腸の状態から検討すると、主食は米・麦飯で粘りと繊維が腸の雑菌を引き出し、副食には魚、肉類、大豆、牛乳、乳製品、黄・緑野菜、海藻と分類して食事のバランスを計るのである。

いわし、さば、さけなどは核酸を多く含み、細胞の若返りに効果があり、血栓を防ぐ。肉類のビタミンB₆と蛋白質は食べすぎないこと。牛肉は脂肪の少ないところを選ぶこと。

大豆はレシチン、カルシウムを含み、陸の肉といわれる蛋白質豊富で特に味噌汁の茶色の色素は、食物繊維と似て不思議な作用をする物質でコレステロールを下げる。糖尿病の因子にこの茶色の色素を混ぜると消化速度が抑えられ、血糖値の上昇を防ぐ効果がある。

黄緑野菜ではニンジンのカロチンがビタミン

Aに変わり、ガンの発生を防ぐ。水溶性にして飲むスープなど効果的である。繊維のあるもの、例えば昆布・わかめなどの水溶性繊維は便秘を防ぐ。果物に含まれたペクチンも同じ効果がある。

日光浴など外部から受けるビタミンDは、皮膚が受けた光からできるものが2割で、コレステロールと同類のものが、紫外線に当たるとビタミンDに変わるのである。

牛乳・チーズなどのカルシウムは消化吸収にいい成分で、特にチーズの含有量は牛乳の5.7倍と高い。

唐辛子のカプサイシンは皮膚細胞の代謝を促し肥満病に効果があり、漢方薬も分析できない効果をもつ。

近年若い人たちの食物が変わり、日本型食生活が崩れつつあるが、食生活のバランスを考える上で、洋・華の優れた調理法を加味した日本型料理を考えたい。

(宮城県・石巻RCで)

(ロータリーの友・卓話の泉より)

第883回例会

◆ 6月20日(木)あめ 12:30~13:30 松魚亭

1. 講話 「非行少年の実態について」



湖南学園次長
中橋孝夫氏

2. 出欠

出席59名、欠席24名
出席率71.08%
ビジター11名

3. 来訪者(敬称略)

京都東RC 藤村一
(シニア・アクチブ)
金沢RC 蚊谷八郎
富樫光男、池田典明

金沢東RC 矢川公男、清原洋二

吉田幸雄

金沢西RC 鳥山嘉彦、松村弘

森政吉

金沢南RC 猪苗代勉

4. 幹事報告○例会後、次年度理事会開催。

5. ニコニコボックス

吉田君 中橋孝夫先生を講話にお迎えして。

橋本君 お蔭様で、会社創業40周年を迎える事が出来ました。皆様に感謝申し上げ、今後共ご指導ご支援をお願い致します。

浅田(禎)君 ニコニコボックスの報告をさせて頂きます。

合計14,000円 (累計 2,815,000円)

6. 今週のニュース

- IOC総会、98年冬季五輪、長野に決定。
- 大手証券会社、大口顧客に損失補てん650億円。
- 統一ドイツの首都はベルリンに。整備完了は10年後。

第884回例会

御夫人同伴最終夜間例会

◆ 6月27日(休)くもり 19:00~21:00 松魚亭

1. 出欠 出席52名、欠席31名、出席率62.66%
ご夫人19名

2. 来訪者 (昼受付・敬称略)

金沢RC 吉崎隆司、池澤伸介
池田典明、井上幸男、河野良三
金沢東RC 嘉野幸太郎、中田淳造
松梅益雄、浅田裕久、石動隆信
金沢西RC 中村吉輝、加藤肇夫
金沢南RC 林富美雄、能登海正
香林坊RC 高田学、小山太郎
向田好太郎

3. ニコニコボックス

鈴木君、坂下君

むがむちゅうの一年間を終えるにあたり、皆様の御協力にただ御礼を申し上げるだけです。有難うございました。

鈴木君 おねだりをして、最高のプレゼントの北RCの陶板を頂きました。家宝として大事に致します。有難うございました。

中村(三)君、木村君

鈴木執行部大変御苦勞様でした。

土原君 鈴木会長、坂下幹事その他役員の皆様一年間御苦勞様でした。特に最後になって大変な御苦勞。これからは立場を変えるクラブのためにお願ひ致します。

若野君 鈴木会長さん、他役員の方々一年間御苦勞様でした。

本江君 鈴木会長、坂下幹事大変御苦勞様でした。中村さんのロケット発射成功を祈ります。

中谷君 本年度は、特に友好委員会に数回にわたり大変な御協力を賜わり、ありがとうございました。やっと解放されました。

石丸君 どうやら国際奉仕委員長としての最終例会となりました。御協力ありがとうございました。

木島君 鈴木会長一年間御苦勞様でした。本日の気持ちをお察し致します。

二塚君 一年間の行事計画を無事終える事が出来ました。これも皆様方の絶大な御協力のおかげと感謝致します。ありがとうございました。

渡邊君 役員の皆様一年間御苦勞様でした。

松本君 今日はパートナーに恵まれ、楽しくプレー出来ました。

岡田(進)君 本日のゴルフで優勝メダルをいただきます。

米永君 ゴルフでBB賞をいただきます。

坪田君 本日、北海道出張の為、欠席致しますが、去る6月21日(金)晴天に恵まれ、多数の参加者を得て、ホールインワンコンペを開催することができました。皆様のご友情に厚く感謝致します。

乙村君 皆様のお力添えを頂き、無事一年間の会場監督を務めさせて頂き、有難うございました。任期中「金沢北RCの鐘」が出来ました事が最高の思い出となりました。ニコニコボックスについても多大の御協力感謝しています。

松田君 いよいよ来週から乙村名監督の後を受け継ぐことになりました。よろしくお願ひ申し上げます。

合計50,000円
(累計 2,865,000円)

4. 今週のニュース

- 社会党の土井委員長、辞任表明。
- 新幹線、東京-上野間が開通。東海道山陽と東北・上越新幹線と直結。
- 自民党旧安部派は三塚博氏を会長に選任、三塚派に。

