



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Nagasaki West Rotary Club Weekly Report 長崎西ロータリークラブ週報

2011～2012年度第1309回例会 平成24年4月17日 No38

会長／牧 文春 幹事／平山寿則

期首会員55名 入会2名 退会3名 現在会員54名

4月の例会スケジュール

★4/3 第1 アッセンブリー ★4/10 第2 卓話
★4/17 第3 フォーラム ★4/24 第4 卓話

★今月のロータリーレート★4/1より1ドル82円

◆四つのテスト◆

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

◆4月24日プログラム◆

- ◇点 鐘 ◇四つのテスト唱和
- ◇ロータリーソング「手に手つないで」
- ◇ご来訪者紹介並びに会長挨拶 ◇幹事報告
- ◇今週のお祝い ◇委員会報告 ◇親睦活動委員会・ニコニコ披露
- ◇会員卓話 石橋 均さん ◇点 鐘

■ 4月のお祝い ■
 (結婚祝) 高野一廣さん 木庭吉昭さん 杠葉輝明さん 栗原博志さん
 (誕生祝) 森 信興さん 山田吉盛さん 川口輝彦さん 柳 信良さん
 (入会祝) 三宅敏彦さん 江上徹也さん 牧 文春さん 吉田良尚さん 川瀬隆史さん 杠葉輝明さん

会 長 挨 拶

◆牧 文春会長◆

皆さん、こんにちは。残す処例会もあと9回。
 やっと手の指で勘定できるようになりました。

さて、先週の土曜日に長崎大学神経形態学の森教授のお話を聞く機会があり、「脳の中の寿命遺伝子」というお話でした。長寿への3本柱、栄養と環境と運動(カロリー控えめ、刺激は多め、そして時々シェイプアップ)この10年間の老化の研究によって、生物の寿命を延ばす、健康長寿に生きる方策として、三つの重要な要素がはっきり打ち出されてきたそうで、それが「栄養」、「環境」と「運動」の効能だそうです。まず栄養は十分でなければならぬが、カロリーは控えめな方がよい。今日西会出席の皆様は、この後の食事は控えめの方が良いのでは？実験動物では多くの場合「バイキング状態」にして、毎日食べ放題にしている場合と、それに比べ3割ほどカロリーを落とすよう1日の摂取量を上手に制御した場合は寿命が1～3割伸びるそうです。そして実験室のネズミをただの箱ではなく、中に回転具や吊り輪、渡り板やロープなど、玩具を入れた箱で飼育すると脳が活性化され、記憶学習の良い動物になるとのこと。結局はすべて「程度問題」になってしまいますのですが、少なくともこの三要素「栄養、環境、運動」が重要であることは明確で、老化制御のカギとなるそうです。この後に寿命遺伝子が入ってくるそうですが、ここまですごくいいです。



ご来訪ロータリアン

長崎北東RC 古賀 明さん



◆交換留学生ホストファミリー◆

4月よりホストファミリーをして頂いております松尾和代さんです。大変お世話になっております。

《地区大会御礼》

皆さんこんにちは。私は2/28の貴クラブの例会の時に地区大会についてお願いに参ったことがございます長崎北東RCの古賀と申します。今日は御礼に参りました。4/7の地区大会に於きましては、皆様方の絶大なるご支援とご協力により無事に終わることができ、また皆様方のご厚意で全員登録をして頂き、本当にありがとうございました。



幹 事 報 告

◆平山寿則幹事◆

例会休会のお知らせ

東長崎RC・長崎西RC 5/1(火)

長崎南RC 5/2(水) 定款第6条第1節により

今週のお祝い

【結婚祝】 木庭吉昭さん 杠葉輝明さん
 【誕生祝】 山田吉盛さん



クラブフォーラム

例会100%出席表彰



- 【26年】荒木正雄さん・島田靖彦さん・高橋市郎さん・吉原殖男さん
 【25年】栗原博志さん【24年】江上徹也さん【16年】牧文春さん
 【15年】安永勝信さん【14年】馬場政徳さん
 【10年】劉 済昌さん・三宅敏彦さん・日高豊久さん
 【9年】水本由幸さん・榎本延光さん・松尾悦次さん
 【5年】山口圭一さん【4年】高木宏隆さん
 【2年】北口功幸さん・増崎進一さん
 【1年】平山寿則さん・平山寿則さん

次年度委員長挨拶

馬場政徳 S A 委員長、荒木正雄 職業分類・会員選考委員長
 平山寿則 ロータリー情報委員長、松尾悦次 親睦活動委員長
 高橋市郎 出席・記録保存雑誌委員長、
 川口輝彦 プログラム委員長、松島充広 クラブ会報委員長
 木村利久 ボランティア情報委員長、前田良治 人間尊重委員長
 三宅敏彦 地域発展・環境保全委員長
 牧 文春 ロータリー財団委員長、斉藤秀和 青少年委員長

ソリンヌ先生によるフランス語講座

今日は食事の言葉を勉強しましょう

いただきます Bon appetit (ボナペティ)

美味しい C'est bon (セ ボン)

美味しくない C'est mauvais (セ モヴェ)

お腹すいた J'ai faim: (ジェファン)

お腹いっぱい J'ai bien mange (ジェル ヴァンモジ)



第

ニコニコ袋

●古賀 明さん(長崎北東RC会長)

4月7日の地区大会につきましては、皆様のご支援とご協力により無事に終わることが出来ました。厚くお礼申しあげます。

●吉原殖男さん 4月7日(土)地区大会参加の皆様ご苦勞様でした。私、懇親会で体調を崩し救急車のお世話になりご迷惑を掛けました。特に島崎さんには病院まで付き添って頂き、ありがとうございました。

●森 信興さん 誕生日自祝

米山奨学生

徐 富錦さんよりお礼状

拝啓 陽春の候 長崎西ロータリークラブの皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。私は、2011-12年度ロータリー米山記念奨学生の徐富錦です。この一年間いろいろお世話になりました。米山奨学会からも博士号を取得したお祝いとして記念品を頂きました。本当にありがとうございました。今は東京で仕事をしています。まだ新人研修中です。研修は厳しいですが、毎日充実した生活を送っています。皆様は東京にいらっしゃるチャンスが多いと思います。もしよろしければ東京にいらしたらお電話を下さい。一緒に飲みましょう(笑) 敬具

平成24年4月15日 徐 富錦

MEMO



ニコニコ報告 ◆ニコニコ目標1,500,000円 ◆本日のニコニコ9,000円 ◆累計1,160,000円 ◆ニコBox7,095円

◆4/17例会出席率57.69% ◆4/3修正出席率84.31% ◆会員数54名 ◆出席24名 ◆免除者出席6名 ◆欠席24名

長崎西ロータリークラブ

Nagasaki West Rotary Club

創立：昭和59年10月2日1984/OCT2

例会：[火] 午後12時30分

ホテルニュー長崎 095-826-8000

事務局：長崎市籠町4-28新観光開発ビル

Tel:095-828-1091 Fax:095-824-5520

URL:http://www.nwrc2740.jp/

e-mail:nwrc2740@ngs2.cncm.ne.jp

市内ロータリークラブ例会曜日・例会場

月	長崎北	ホテルニュー長崎	長崎中央	ベストウエスタンプレミア長崎
火	東長崎	長崎卸センター	長崎西	ホテルニュー長崎
水	長崎南	ANAクワンサホテル長崎グランドヒル	長崎北東	長崎新聞社 アストピア
木	長崎	ホテルニュー長崎	長崎琴海	パサージュ琴海
金	長崎東	サンブリエール	長崎出島	ホテルニュー長崎

発刊 長崎西ロータリークラブ 発刊日 毎週火曜日(翌例会日)
 構成 クラブ奉仕 クラブ会報委員会 委員長 松尾悦次
 副委員長 小林直樹 編集 事務局 中田久美子