



334複合地区スローガン

334-B地区スローガン

奉仕の心をひとつにつなぎ
日本再生燃える思いの獅子たちよ
「奉仕の心」 世界のために

第 1055 回 岐阜長良川ライオンズクラブ例会報告 (健康管理例会)

2011年10月5日(水)12:15

岐阜グランドホテル

L.小林和弘

例会プログラム

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. 開会ゴング | L佐藤義之 |
| 2. 国旗に敬礼 | |
| 3. 国歌並びにライオンズヒム斉唱 | |
| 4. ゲスト、ビジターの紹介 | L高田大助 |
| 5. ゲスト・スピーチ | |
| 6. 慶祝行事 (祝 誕生日) | |
| 7. 幹事報告 | L吉原ミサ子 |
| 8. クラブ結成 45 周年記念会実行委員会について | L辻 慶一 |
| 9. 委員会報告 | |
| 10. テールツイスターの登場 | L三口昭博 |
| 11. 会計報告 | L河崎良史 |
| 12. 出席報告 | 出席委員会 |
| 13. また会う日まで斉唱 | |
| 14. 閉会ゴング | L佐藤義之 |

慶祝行事

(祝 誕生日 10月)



10/9 L. 伴 巖 10/16 L. 高見昌伸
10/18 L. 森嶋靖雄

ゲスト・スピーチ

岐阜ヤクルト販売(株)健康管理士
一般指導員 瀬川恵子様

「腸の元気が健康のヒケツ」

岐阜ヤクルトで 17 年目を迎えました。ヤクルトは 75 周年「世界の人々の健康で楽しい生活づくりに貢献する」の企業理念のもと、健康にお役にたてる講演会・健



康教室を各地で開催し、社会貢献活動をしています。

本日は、プレゼントにヤクルト製品の詰合せをお配りしました。まだ残りもありますので、お試しください。

人間の腸の中に住む細菌を腸内細菌とよび、乳酸菌もそのひとつです。口からとり入れられた食べ物は、胃や小腸で消化・栄養素が吸収され、大腸では水分が吸収され、最終的に残ったカスが大便となります。大腸の中には 100 兆個以上もの細菌がすんでいるといわれ、それらの細菌は大腸と共生しています。大腸での腸内細菌の働きのひとつは、小腸から運ばれてきた便を有機酸によって中和させて、弱アルカリ性から弱酸性に性質を変え、スムーズな排泄を促します。また、腸内細菌がつくり出す有機酸は大腸のエネルギーとなり、ビタミンや酵素などの有用物質を作り出し、小腸で分解されなかった繊維などを分解して大腸が栄養を吸収するのを助ける働きをするものもあります。大腸は食べ物の水分を吸い取って腸内細菌が住みやすい環境を作り、便をスムーズに運ぶために大腸が出す粘液は腸内細菌の栄養分となります。腸内細菌は私たちが健康を維持していく上ではかかせないもので、腸内環境によって私達の健康は大きく左右されているのです。腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3つがあり、悪玉菌が優勢になって健康がそこなわれてしまうと、腸内バランスはさらに崩れて有害菌もどんどん増加していくという悪循環に陥ってしまいます。人間はビフィズス菌などの善玉菌が腸内に 15%の割合で存

在していないと健康を維持することができず、有害物質を生成する悪玉菌が増加すると、どんどん老化が促進されます。老化は腸から始まっていくのです。そのため健康を維持していくためには、まずは腸内改善から始める必要があります。乳酸菌を含む食品は、味噌・醤油、乳酸菌飲料、ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬けです。毎日便のチェックとともに、腸の若返りのため、脂肪は少なく、食物繊維を多く、運動をして、ストレスの少ない生活を心がけ、生きて腸まで届く乳酸菌を、腸に送り込んであげましょう。本日はありがとうございました。



幹事報告

L.吉原ミサ子

1. 岐阜地区中学校吹奏楽フェスティバルを10月30日(日)岐阜市文化センター1F 催し広場で開催します。8:00~9:20 リハーサル、9:30~11:30 発表会です。10時に岐阜市安藤教育長の挨拶があります。設営・チラシ配布・誘導等、多数の参加協力をお願いします。
2. LCIF1,000ドル献金(77,000円)に会長L.佐藤義之(3回目)が、500ドル献金(38,500円)に幹事L.吉原ミサ子(1.5回目)が協力しました。20ドル(1,540円・月のレートによる)、50ドル(3,850円)、100ドル(7,700円)各1口以上の献金で困った方を助けられます。世界的に災害が多発する中、災害指定をすれば被災者支援も出来ますので、少しでも結構ですからご協力をお願いします。
3. 地区薬物乱用防止教育認定講師講座が9月27日(火)中濃総合庁舎で開催され、ライオンズクエスト・薬物乱用防止委員長のL.三口昭博が出席し更新講習を受講しました。
4. 「ライオン誌」10月号38ページと「獅子吼」1号33ページに「岐阜市少年の主張大会2011」のクラブ・レポートが掲載されました。ご覧ください。
5. 「長良川を美しくしよう運動」長良川清掃を、10月23日(日)早朝岐阜グランドホテル前で実施しますのでご協力をお願いします。午前6時30分に写真撮影の予定です。荒天の場合は、10月30日(日)に延期されます。決行・中止/延期は、ぎふチャンラジオ(1431kHz5:59)で放送告知。問合せ:鶴飼観覧船事務所Tel058-262-0104
6. 2011~2012年度夏期YCE派遣生希望について、ご希望の方はお申し出下さい。(アメリカ・カナダ・中南米・オセアニア・ヨーロッパ・アジア。16~21才。10/14締切)
7. 市内8LC親善ゴルフ大会が10月14日(金)岐阜関CCで開催され、L.奥村保雅、L.三口昭博、L.辻慶一、L.栗本敏雄、L.小林義和、L.伴巖、L.原充直が参加します。参加者に組合せを同封。

出席報告

L.森 京子 正会員 37名中
欠席 6名 出席率 83.8%

月日	7/6	7/20	8/3	8/17	9/8	9/21	10/5					
出席率	94.6	94.6	94.6	86.5	83.8	91.9	83.8					

8. アラートフォーラムが10月20日(木)ロワジールホテル四日市で開催され、アラート委員 L.浅野有誠が出席。
9. 揖斐川LC結成50周年記念式典が10月23日(日)大垣フォーラムホテルで開催され、第2副会長 L.田中義正、幹事 L.吉原ミサ子、会計 L.河崎良史が出席します。
10. 岐阜関 LC チャリティゴルフコンペが10月24日(月)岐阜関 CC で開催され、L.奥村保雅、L.辻慶一、L.小林義和、L.高見昌伸が参加します。
11. 各種会合を開催
9月26日(月) 計画委員会 (於)事務局
9月29日(金) PR委員会 (於)事務局



委員会報告

市民・教育委員会 L.山田康博
少年の主張大会の素晴らしいPR記事をご覧ください。

クラブ結成45周年記念会実行委員会 L.辻慶一
L.奥村に代わり、組織と予算が理事会で承認されました。メンバーは委員長と連絡を取ってお願いします。来年3月の大阪フィルのファイナルコンサートからスタートします。国体ボランティアと例年の事業を45周年の報告に加えてさせていただきます。次回例会後に各委員長さんは実行委員会を開催しますので、ご協力をよろしくお願いします。

ライオンズクエスト・薬物乱用防止委員会 L.三口昭博
10月30日(日)生徒さんはリハーサルで人が足りません。朝8時に文化センターで「吹奏楽フェスティバル」の椅子並べや設営に、青ジャンパー持参でご協力をお願いします。9月27日中濃総合庁舎の薬物乱用防止講座に出席し、受刑者の感想で麻薬は一度やるとまたやります。防止に力を入れるよう他クラブの講習会を見たいと思います。

環境・レク・国際・YCE委員会 L.鷺見泰宏
10月23日(日)早朝グランドホテル前の河原で長良川清掃です。YCEも希望がなければそのように進めます。

テールツイスターの登場

L.三口昭博
L.佐藤義之 ライオン誌と獅子吼に「岐阜市少年の主張大会」が掲載され、ありがとうございました。 ¥10,000
L.浅野有誠 " ¥10,000
L.高橋國夫 海外旅行無事帰国(モスクワ・サンクトペテル)。ロシア経済トップセミナーに出席し、赤の広場、クレムリン宮殿、G8ロシア会場見学。 ¥10,000
L.吉田藤一 海外旅行無事帰国(フィリピン)。 ¥5,000
L.河村壽市 海外旅行無事帰国。 ¥4,000
L.川田力 祝誕生日9月。L.森嶋靖雄・L.高見昌伸10月。@3,000

会計報告

L.河崎良史
ドネーション ¥48,000
ファイン ¥9,000
合計 ¥57,000

出席目標 100% 全員出席で楽しい例会を!