



WEEKLY 名古屋 ちくさ

題字 伊藤昌石

名古屋千種ロータリークラブ
承認 1982年 8月24日
例会日 火曜日 12:30
例会場 名古屋東急ホテル
事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
会長 樫尾 富二
幹事 大谷 恩
広報・会報委員長 萩原 喜代子

No. 24

世界へのプレゼントになろう
Be a gift to the world

2015～2016年度

RI会長
K.R.ラビンドラン

今日の例会
第1579回 平成28年 1月26日(火)



節分例会
城山八幡宮 17:30

先回の例会
第1578回 平成28年 1月19日(火) 晴
友愛の日

- ◆奉仕の理想
- ◆四つのテスト
- ◆ビジター紹介
- ◆ゲスト紹介
宮本 亜希子様 (牧野さんゲスト)

◆出席報告
会員 39(31)名 出席26名
出席率 83.87%
前々回 12/22(修正出席率) 96.97%

- ◇2月会員誕生日お祝い
松岡多加倫君(2/6) 西川 豊長君(2/12)
小林 英毅君(2/14) 堀江 宏輝君(2/16)
- ◇2月夫人誕生日お祝い
福井 浩道夫人(2/8) 小山 雅弘夫人(2/13)
小林 英毅夫人(2/25)
- ◇2月結婚記念日お祝い
堀江 宏輝君(2/12) 福井 浩道君(2/23)
松岡多加倫君(2/26)



お誕生日おめでとうございます

大谷幹事報告

- 1) 本日例会終了後 理事役員会を行いますので 理事役員の皆様は4F「桐の間」にお集まり下さい
- 2) 次週26日は節分例会で17:30より城山八幡宮で開催致します。
ご出席の方は時間厳守をお願い致します
- 3) 本日配布ご案内 / I.M.案内 各同好会案内
- 4) ロータリーの友1月号が届いておりますのでお帰りにお持ち下さい

樫尾会長挨拶



本日はアルコールと肝臓についてお話ししたいと思います。

年末年始、忘年会・新年会等が続き、アルコールがかなり入ったのではないのでしょうか。アルコールも量を超過すると悪酔いしますし、肝臓も悪くすることになります。昔から「酒は百薬の長」とも言われ、適量のお酒はストレスの緩和、食欲増進効果もあり身体に良いとされています。さて適量とはどの程度の量でしょうか。

厚生労働省の「健康日本21」では1日平均純アルコールにして約20gとされています。これは、ビールでは500ml・中瓶1本、日本酒では180ml・1合、焼酎110ml・0.6合、ウイスキー60ml・ダブル1杯、ワイン180ml・ボトル1/4になります。

またイギリスの研究によると酒を飲み過ぎたり、全く飲まない人よりも適度に飲むの方が死亡率は低いとされています。アルコールの分解・処理能力には個人差がありますが適量にとどめたいものです。「健康日本21」では飲酒に関する留意事項を示しています。

- 1) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低いものでは、通常の人よりも少ない量が適当である。
- 2) 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- 3) 65才以上の人にはより少量の飲酒が適当である。
- 4) アルコール依存者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である。
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。これが厚生労働省の指針です。

アルコール健康医学協会では「適正飲酒の10か条」を定めています。

- 1) 談笑し楽しく飲むのが基本です。
 - 2) 食べながら適量範囲でゆっくりと。
 - 3) 強い酒薄めて飲むのがおすすめです。
 - 4) 作ろうよ週に2日は休肝日。
 - 5) やめようよきりなく長い飲み続け。
 - 6) 許さない他人への無理強い・イッキ飲み。
 - 7) アルコールと薬、一緒に危険です。
 - 8) 飲まないで妊娠中と授乳期は。
 - 9) 飲酒後の入浴・運動要注意。
 - 10) 肝臓など定期検査を忘れずに。
- 以上の10か条を守りたいものです。

肝臓は沈黙の臓器と言われ症状がなかなか出ません。以前は黄疸が出て初めて肝臓が悪いと言われた時期もありましたが、今では血液検査で簡単にわかります。良く聞くのがγGTP。これの基準値は検査センターによって異なりますが50~70程で、アルコールによる障害によって早期に上昇します。これよりも重要なのがAST,ALT 以前はGOT,GPTと言われたもので基準値は30~40程です。γGTP が少々高い時は目をつぶっていても良いですが、AST,ALT が上昇した時は危険警告サインです。

時々肝臓のチェックもしながら楽しいお酒をたしなみたいものです。

《東名古屋分区 I.M.のご案内》

東名古屋分区 I.M.(都市連合会)を2月25日(木)に名古屋葵 RC のホストにて16:30より開催されます。当クラブも23日(火)の例会を変更して全員登録致しておりますので宜しくお願い致します。

日時 2016年2月25日(木)
 第一部 式典・講演 16:30~18:40
 (受付開始 15:30)
 第二部 懇親会 18:50~20:20
 場所 名古屋東急ホテル3階「ヴェルサイユの間」
 内容 I.M. テーマ「愛あるロータリー活動」
 講演 マツダ(株) 常務執行役員 人見 光夫氏

【2月 例会内容のお知らせ】

- 2月 2日(火) 12:30 3階 錦の間
 ◎職業奉仕 優良従業員表彰
- 2月 9日(火) 12:30 3階 錦の間
 ◎卓話 (株) GDI コミュニケーション CEO
 James Hedden 様
- 2月16日(火) 12:30 4階 雅の間
 ◎友愛の日
 *例会終了後 クラブ アソシエー/理事役員会
- 2月23日(火) ⇒ 25日(木) 16:30
 3階 ヴェルサイユの間
 ◎東名古屋分区 I.M. (ホスト:名古屋葵 RC)

◆1月理事役員会

1月19日

審議報告事項

- 1) 2月2日 優良従業員表彰について
 (職業奉仕委員会)
 榎尾会長より推薦者1名/加藤君より推薦者2名
 計3名表彰
- 2) 3月1日 優良職員表彰について
 (社会奉仕委員会)
 千種警察署より2名/千種消防署より2名 推薦有
- 3) 親睦委員会
 年末会員家族懇親会収支報告
 年末家族会 親睦費 406,780円計上
- 4) インターアクトクラブ年次大会運営について
 7月の理事役員会にて承認を頂き、現・次年度 IAC
 委員を中心に運営委員会を立ち上げ
 ユバ - 委員長 太田和孝/副委員長 松岡多加倫
 委員 榎尾富二・大谷 恩・渡邊源市・鈴木聖三
 桜花学園 IAC顧問河合先生を交え、第1回運営委
 員会を開催 会場下見等準備を進めており、今後も
 委員会での状況等は理事役員会において随時報告
- 5) 2016 - 17 年度委員会組織表報告
 休会者の委員掲載について意見有
 例年通り休会者も委員に組込む

ニコボックス

小林 英毅	会員誕生日お祝い ご夫人誕生日お祝い		
松岡多加倫	会員誕生日お祝い 結婚記念日お祝い		
福井 浩道	ご夫人誕生日お祝い		
小山 雅弘	ご夫人誕生日お祝い		
足立 一郎	萩原喜代子	池森 由幸	
伊藤 健文	榎尾 富二	加藤 重雄	
小山 雅弘	牧野登志子	松浦 宏紀	
三好 親	鍋野 可幸	太田 和孝	
大谷 恩	佐野 寛	笹野 義春	
鈴木 理之	鈴木 聖三	竹内 眞三	
舎人 経昭	碓氷 美佳	渡邊 源市	
吉田 玄			

寒中お見舞い

風邪にはお気を付け下さい

計 25件

合計 70,000円



次回例会:平成28年2月2日(火) 12:30 3F 錦の間
 優良従業員表彰