

WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA AIRPORT since 29 July, 1974

2018～2019年度RIテーマ:「インスピレーションになろう」
ガバナー方針:「あなたの街でロータリーを!あなたの街からロータリーを!」
クラブ方針:「ロータリーを通じて幸せの輪をひろげよう」



インスピレーションになろう

名古屋空港ロータリークラブ

事務局
名古屋市中村区名駅4-3-10 東海ビル606号室
TEL(052)561-2405 FAX(052)571-2867
E-mail rongoapt@mta.biglobe.ne.jp
会長/ 山北 秀和
幹事/ 安川 正勝
公共イメージ向上委員長/ 近藤 和彦
例会日/毎週月曜日 12:30～13:30
例会場/キャッスルプラザ

第1996回例会

2018年12月3日(月) 第17回

- 点 鐘 会長 山北 秀和君
- 斉 唱 「君が代」「四つのテスト」
- 例会行事 クラブ年次総会
- 司 会 田邊 雅彦委員

会長挨拶

名古屋空港ロータリークラブ会長 山北 秀和君



11月23日ロータリーデー・補助金事業が無事終了いたしました。発表会出席児童数134名 来場者約380名(豊山町社教センターの客席数は、336名)豊山町役場の関係者、ロータリアン25名と合わせ500名を越す盛況ぶりでした。

おかげさまで ポリオ募金も36,749円集まりました。ご協力感謝いたします。

今月は 疫病予防と治療月間です。

伝染病は、細菌・ウイルスなどの病原体の体内侵入、増殖によって発病し、その病原体に感染させることによって他人にも同様の病気を起こす可能性の高い病気のことです。天然痘・麻疹・赤痢・コレラ・インフルエンザ・梅毒などです。死に至る伝染病として 第5位マールブルグ熱(致死率80%) 第4位エボラ出血熱(致死率80%) 第3位後天性免疫不全症候群(AIDS)(致死率90%)

第2位炭疽症(致死率92%) 第1位狂犬病(致死率100%) だそうです。

疫病について調べましたが 食事時に楽しく聞いていただけるお話がありませんでしたので予防とすることで健康に良いオリーブオイルの話をさせていただきます。

オリーブオイルの凄い効果効能7つ!

オリーブオイルが健康に良いという事はご存知だと思います。コレステロールが下がるという知識は持っていたものの、その他にはどんな効果・効能があるのか?を知りたいと思い調べてみました。

1. 美容効果

他の食用油と比較して**抗酸化作用が高い**と言われており保湿はもちろんの事、硬くなった肌を柔らかくしてくれる効果もあります。またメイクの油分との馴染みが良いためクレンジング剤にも多く使われています。メイクと優しくなじみ、肌の奥まで浸透しやすいことからクレンジング剤としても人気があるのも納得です。

2. 生活習慣病予防

オリーブオイルにたっぷり含まれているオレイン酸が悪玉コレステロールを下げてくれます。また、オリーブオイルには血小板の凝血作用を抑制する働きがあり**動脈硬化の予防**をしてくれます。ほかにもカルシウムなどミネラルの吸収を高め、**骨粗鬆症の予防**にもなります。またエクストラヴァージンオイルの中に含まれているオレオカンタールという成分は、一般の風邪薬に含まれている抗炎症作用があると言われるイブプロフェンという成分に似た作用を持っています。その為抗炎症作用を持つオイルを少量づつ摂取する事で病気の予防になるのでは?とも言われています。

3. アンチエイジング効果

オリーブオイルに含まれている**抗酸化作用**にはお肌の老化を遅らせる効果があると言われています。オリーブオイルの中に含まれるオレイン酸が中性脂肪をつきにくくしてくれるほか鉄分・ベータカロチン・ポリフェノール・カルシウム・ビタミンEなど若さを保つために必要な栄養がたくさん含まれています。いつまでも若々しくいたい方は必見ですね。

べたり飲んだりすることで身体の中から若さを保ってくれるほか石鹸の材料やクレンジング、美容液としてもお肌のトラブルを改善し、健やかに保てられます。

4. 乳がん予防

オリーブオイルに含まれる各種フェノール成分が乳がん細胞を全滅させたという研究結果が出ています。また、オリーブオイルとフレッシュサラダをたっぷり摂ることで乳がんの発症リスクが下がるというデータも出ています。

5. 記憶力のアップ

オリーブオイルの中に含まれるオレオイルエタノールアミドという物質が脳の中での記憶の移行経路を強化する働きがあるそうです。脳年齢の若返りが期待できそうです。

6. 白髪や抜け毛対策

白髪の主な原因となる活性酸素の働きを抑えると言われているのがビタミンEとビタミンC。オリーブオイルには、この有効成分が含まれているので黒髪が白髪になりにくくなるそうです。

また摂取するだけでなくオリーブオイルを使って頭皮をマッサージすると血行が良くなり抜け毛予防にも効果が期待できるとのことです。

7. ダイエット

実はダイエットにも効果的です。オリーブオイルにたっぷり含まれるオレイン酸は脳の満腹中枢を刺激して満腹感をひき起こす作用があります。食事の1時間ほど前にオリーブオイルを摂るとその後の食事で早めに満腹感を感じ自然と食事量を減らすことができます。つまりいつもより食べる量が少なくても「お腹いっぱい！」と感じさせてくれる効果があります。

そしてオレイン酸は皮下脂肪の原因となる中性脂肪をつきににくしてくれる効果もあります。胃酸の分泌を調整し、腸の働きを整えてくれることでお通じも良くなり、さらに血糖値をコントロールするインスリンの働きを助け体脂肪も溜まりにくくなる効果まで。食欲を自然に抑えて、お腹もすっきりできるなんてとっても期待できそうです。

1日にとる量は？

1日大さじ1～2杯が目安とされています。

オリーブオイルのカロリーは他の油類とほぼ同じ5gで46kcalです。ここはやはりオイルなので仕方ありません。少し高めになりますので摂り過ぎるとダイエットに味方にはなってくれません。気を付けましょう。

委員会報告

●出席報告（加藤 吉克委員）

本日の例会					
会員数	51		出席率	89.13%	
出席者	出席義務者	29	欠席者	出席義務者	5
	出席免除者	12		出席免除者	5
	出席者計	41		欠席者計	10
前々回例会（11月19日）					
会員数	50		出席率	100%	
出席者	出席義務者	34	欠席者	出席義務者	0
	出席免除者	12		出席免除者	5
	出席者計	51		欠席者計	5

●ニコニコボックス報告（國田武二郎委員）

会員の皆さん、補助金事業、ロータリーディー参加、募金ありがとうございました。本日クラブ年次総会よろしくお願ひします。

山北 秀和 君
皆様、11/23 補助金事業、ロータリーディーへのご参加有難うございました。

安川 正勝 君
今日も元気でありがとう。

山田 幹雄 君
アテンダンス30年を祝って頂いて。

高山 光雄 君
誕生日を祝って頂いて！！

武田 英昭 君
アテンダンス表彰ありがとうございます。

内海 辰巳 君
三治さんにお世話になりありがとうございます。また元気に誕生日を迎えられそうで何よりです。

串田 正克 君
アテンダンスを祝って頂いて！

原田 好展 君
本日はクラブ年次総会です。よろしくお願ひ致します。

稲熊 正徳 君
アテンダンスを祝って頂いて。

川口 直也 君
誕生日を祝って頂いて。

柴田 和宏 君
今日も元気で！！

田中 秀典 君

今日も元気で!

阿萬 裕子 君	石川 良治 君	市川 孝 君
伊東 由之 君	伊藤 康司 君	稲吉 将秀 君
井上 政秋 君	太田 哲郎 君	加藤 吉克 君
北園 守生 君	國田武二郎 君	栗田 和典 君
近藤 和彦 君	三治 明 君	竹尾 悟 君
田邊 雅彦 君	照井 通夫 君	友原 寛之 君
中林 正人 君	波多野 真 君	早川 正倫 君
堀場 竜司 君	真城 壮司 君	安江 寛二 君
山内 佳紀 君	ブリヤンタ 君	

御協力ありがとうございました。

本日の協力	38名	55,000円
本年度の協力累計		793,000円



補助金事業の感謝状を頂きました。

クラブ年次総会



名古屋空港RC2019~2020年度理事・役員 (敬称略)

【役員】

・会長	稲熊 正徳
・副会長	安江 寛二
・会長エレクト	原田 好展
・直前会長	山北 秀和
・幹事	阿萬 裕子
・副幹事	柴田 和宏
・SAA	竹尾 悟
・会計	市川 孝

【理事】

・会員増強	安川 正勝
・公共イメージ向上	堀場 竜司
・クラブ奉仕	安江 寛二
・親睦活動	田邊 雅彦
・社会奉仕	田中 秀典
・青少年奉仕	北園 守生
・職業奉仕	栗田 和典
・国際奉仕	真城 壮司
・財団・米山	中林 正人

理事役員会

第6回理事役員会議事録

日時 平成30年12月3日(月) 11:30~12:15
場所 キャッスルプラザ 3階 福の間(欠席:なし)

安川幹事の進行により、理事役員会が開会された。

会長挨拶: 本日年次総会となります。ロータリーデーに多く参加して頂きありがとうございました。当日は生徒含めて500人以上参加がありました。また募金にも多く協力いただく事が出来ました。

会長職は12月でひと段落と聞いていましたが2000回例会、松本空港RCと岩倉RCとの合同例会、小牧ワイナリー見学、国際大会への参加があります。ますますのご協力をお願い致します。

【議 題】

【審議事項】

① 2019~2020年度理事役員の内: 稲熊会長エレクトより(資料No.2)の通り提案し承認を得た。

【報告事項】

① 12・1月例会行事について: 武田副会長より(資料1)

の通り報告した。

【協議・討議事項】

- ① 2000 回記念夜間例会について：安川幹事より例会内容について相談があった。
内容については会長に一任し、次回理事会で会長が内容について報告する。
例会内容についての提案内容：物故者への黙とう。第 1 回 500 回 1,000 回 1,500 回例会の会長挨拶内容の紹介。節目例会時の会長又は幹事からの挨拶。余興については会長のサクソ演奏。
- ② 地区委員推薦について：安川幹事より（資料 3）の通り説明した。
11 月 29 日にガバナーエレクトから案内があり 12 月 20 日が締め切りとなっている。
案内の時点で委員会からの個別派遣要請が決まっている。当 RC には依頼がない状態だが今後も地区委員との繋がりを継続するためにも派遣した方が良いのではないか。
今回は中林 P P を推薦する。来年以降は後進育成のための人選を検討していく。
- ③ 国際大会について：伊東国際奉仕委員長より（資料 4）の通り説明した。
香港九龍ウエスト RC48 周年式典に 3 人で参加し交流を深めてきた。
次回ハンブルク国際大会への参加について第 1 回締切を 12 月 13 日としている。前回のカナダ国際大会の際に IDM と重なったため全てキャンセルとなりキャンセル料が発生することとなったため今回は事前確認を早くしている。出席については個別でマイロータリーへの登録が必要。また、登録料を一旦自己負担で支払うこととなる。登録料は後から事務局から返金がある。

【その他】

- ① 原田親睦活動委員長から報告：年末家族会に豊山町長が出席できないため北川教育長が代理で出席予定。
- ② 中林 SAA から報告：11 月 23 日のロータリーデーに出席した会員の 1,000 円のポリオ募金は通常のポリオ寄付 3,500 円に加算して 4,500 円をポリオ寄付とする。
ロータリーデーの一般の方の募金 11,749 円を寄付する。
- ③ 近藤公共イメージ向上委員長よりマイロータリー掲載記事について報告：
地区の広報委員会からマイロータリーへの寄稿依頼がありガバナー賞の要件にもなるためロータリーデーの記事を提出する。寄付金額を明記する。募金総額 36,749 円
記事内に発表会の写真（学校から掲載承認を得た）と会場設営の写真を掲載する。

【次回開催日時・場所の決定】

日時：平成 31 年 1 月 7 日(月) 11:00～
※通常より 30 分早い（例会も 30 分早い）
場所：キャッスルプラザ 4F 「茜の間」にて

議事録 阿萬 裕子

