

# 第 2530 回例会

# 逗子ロータリークラブ Weekly Report

2013-2014 NO. 44 2014年6月5日

**本日の進行 (12:30)**  
**クラブ協議会**  
**各委員会次年度活動方針打合せ①**  
**一回のお知らせ**  
**6月12日(木)(12:30)**  
**クラブ協議会**  
**各委員会次年度活動方針打合せ②**

**会 長**◆石田 隆  
**会長I/O**◆藤吉一哉  
**副会長**◆村松邦彦  
           ◆橋 克巳  
**幹 事**◆岡本 久  
**S A A**◆福嶋謙之輔  
**会 計**◆市川 浩  
**直前会長**◆岩瀬浩人  
**会報委員長**◇宝子山泰久

**例会日:** 第1・2・4木曜日 12:30  
 第3木曜日 18:30  
 第5木曜日 18:00  
**例会場:** 「カンティーナ」  
 逗子市新宿 1-3-35  
 TEL: 046-870-6440  
**事務所:** 逗子市逗子 1-9-26  
 萬屋ビル 2F  
 TEL & FAX: 046-873-0226



E-mail: [zushirc@sage.ocn.ne.jp](mailto:zushirc@sage.ocn.ne.jp)

Website: <http://www.zushi-rc.com/>

「Let's realize Rotary !!」

— 2529 回 例会記録

2014年5月28日 —



## 石田会長の時間

今年度もあとわずか1ヶ月となりました。

今日は、今年度2回目の葉山RCとの合同例会、この例会に先立ちまして、準備をして頂いた葉山RCの皆さんに感謝申し上げます。

さて、古くから「酒は百薬の長」といわれるように、お酒には様々な薬理効果があり、上手に飲めば健康増進にも役立ちます。その一つとして、お酒は「飲む風呂」といわれるほど、血液の循環を良くします。また、アルコールは、血管に付いている脂を取る働きがあるといわれる善玉のHDLコレステロールを増やし血管壁がきれいにし、動脈硬化を予防するします。また、食欲増進剤としての効果や、精神安定剤、抗うつ剤や睡眠剤および利尿剤の働きもします。このように一つの薬で幾つもの働きをするものは、お酒以外に見当たりません。ただし、何事も過ぎたるは及ばざるがごとしです。

赤ワインは、ガンや動脈硬化を予防、白ワインは有機酸を多く含み酸性度が高く殺菌力が強いので食中毒予防に効果が有るようです。ビールは女性の強い味方、ビールに含まれる麦芽には、ビタミンB2が含まれているため美肌効果がありま

す。ホップには、女性ホルモンに似た作用をする物質が含まれているためホルモンバランスによる症状や肩こりに良いと言われています。

ストレス解消に効果的な、お酒に含まれるアルコールは、最初、大脳の中の理性をつかさどる前頭葉に軽い麻痺を起こさせます。これによって、嫌なことはパーッと忘れて明るく楽しくなれるわけです。そのまま飲み続けると、理性の麻痺は頭頂葉まで広がり、自制心が薄れハイになってきます。このように、理性を麻痺させることによって、精神的ストレスのレベルを下げる働きは大きいです。人によっては、緊張感、不安感を和らげてくれます。また、食欲を増進させてくれる効果もあるようです。ただし、短時間に適量以上飲んでしまうと、運動機能をつかさどる小脳まで麻痺が進み、歩くことはおろか、意識までもうろうとしてしまい泥酔状態になります。こうなるとストレス解消どころじゃなくなり二日酔いと言われる状態になります。 ストレス解消も、適量飲んでこそなのです。お酒とうまく付き合い、お酒に飲まれない様に健康保持に役立て頂きたいと思います。

## 家族同伴「親睦花火鑑賞会」 於：逗子開成学園海洋教育センター

特等席から家族皆で楽しんだ「逗子海岸花火大会」。真正面から見上げるグランドフィナーレの迫力に参加者は大満足！



# 葉山 RC・逗子 RC 合同例会 於：葉山マリーナ

年2回行われる葉山・逗子 RC 合同例会。今回は葉山 RC の担当で葉山マリーナ内のトラットリアマリーナ・デルソーレで開催。美味しい料理とお酒を賞味しながら両クラブの交流がさらに深まりました。葉山 RC の皆さんの温かいおもてなしに感謝！



葉山 RC 岡野会長



石田会長



逗子・葉山 RC 次年度会長・幹事の皆さん



各テーブルは大いに盛り上がり楽しい親睦の一夜に(宝子山担当)



■ニコニコBOX 本日合計 ¥36,544 累計¥ 1,886,544

石田君…石田君…葉山 RC との合同例会、楽しみましょう。  
 松井君、山口君…合同例会楽しくやりましょう。  
 岡本君、三宅君、匂坂君、大野君、山本(由)君、松田君、宝子山君、矢部(房)君…葉山 RC の皆様、本日はよろしくお願ひします。  
 矢部(房)君、菊池君…葉山 R の皆様お世話になります。  
 高洲さん…葉山 RC の皆様お久しぶりです。よろしく。  
 葉山君…合同例会楽しみです。よろしくお願ひします。  
 福嶋君…久しぶりの葉山マリーナ。

臼井君…久しぶりの葉山マリーナの夕暮れです。  
 鈴木(安)君…いよいよだね、次年度会長洋子さん。  
 鈴木(久)君…先日の会員旅行、お世話になりました。  
 川上君…経済はボチボチよくなっておりますね。  
 草柳君…市町の活性化を願ひます。  
 安藤君…空母 G.W はやっと遠征に出かけました。  
 村松君…五月晴れが続きます。でも少し蒸暑いよ。  
 村田君…今日も元気だ！

【出席報告】 会員数 49 名 (出席免除 6 名) 出席数 27 名 : 出席率 60.00% 前回修正出席率 71.74%