

<週報No. 2,906> 3,017 回例会

2019年12月13日(金)

◆会長/玉本 広人 ◆幹事/山田 文雄

◆司会=飯田兼光SAA

◆ゲストビジター=本日はいらっしゃいません。

◆出席報告

本日	60.42%	19名欠席
前回訂正	85.11%	8名欠席

◆ラッキーナンバー=No.9 合田敦子君

◆ニコニコボックス=●玉本広人君・山田文雄君=本日の年次総会では次期理事会構成役員(案)のご承認を頂くと共に次期役員の皆様にはご挨拶頂きます。宜しくお願いします。●岩波寿亮君=本日は年次総会です。次期役員を承認いただきます。宜しくお願い致します。

●古屋 了君=当社に料理長として迎えた宮下隆雄さんが厚労大臣賞を受賞しました。良き人とのご縁に感謝申し上げます。●折井俊美君=結婚記念日にお花を頂いて。●合田敦子君=ラッキーNo.に当たって。

◆会長告知・玉本広人会長=皆さんこんにちは。

今年もあと2週間ちょっととなりました。皆さんも忘年会で、お酒を飲む機会が増えていることと思います。慶應義塾大学看護医療学部教授の加藤眞三先生の書かれた『肝臓専門医が教える 病気になる飲み方、ならない飲み方』という本がありましたのでご紹介します。毎年、この時期になるとテレビの健康番組やワイドショーなどで、「二日酔いにならない酒の飲み方」とか「肝臓にいい食べ物」といった特集を目にします。

しかし、こうした情報は、誤っているものが多いのが現状だと先生は指摘しています。

例えば「休肝日」。健康診断の採血検査で、肝機能検査の項目でひっかかったり、お酒を結構飲んでいることがわかると、医師や保健師から、「休肝日を設定しましょう」「週に2日間は飲まない日をつくりましょう」と指導されます。確かに、飲み過ぎを防ぐための一つの手段として、飲まない日をつくることは大切ですが、すべての人に休肝日が必要というわけではありません。例えば、「毎日晚酌でビール(中瓶)1本を飲んでいるけれども、それ以上飲むこ

とはほとんどなく、たまに会合などでもう少し飲む日がある」という人。こんな人は、休肝日を設ける必要はありません。しかも、検診で肝機能に異常がないのであれば、休肝日はまず必要ないとのこと。休肝日を設けたほうがよいとされる理由として、「毎日飲んでいると肝臓が休まる暇がなく、ずっと傷ついているままだからよくない。酒で傷ついた肝臓を休ませるためにも、週に2日は飲まないようにしなくてはいけない」と言われています。

しかし、適度の飲酒であれば、肝臓がそれほど傷つくわけではありません。例えば、心臓や肺は止まることなく働いていますが、休みを必要とする臓器ではありません。それと同様に、肝臓も週休2日を必要とする臓器ではありません。ただ、過度な運動トレーニングで過労気味のときには、トレーニングを休む日が必要なと同じように、飲み過ぎが続いてしまったときには、休肝日をつくることは必要のことです。休肝日を設けるべき科学的な根拠として、

「1週間に、純エタノールの量として450g以上飲む人の中では、ほぼ毎日飲む人は、週に1~4日飲む人に比べて、死亡のリスクが1.8倍である」などのデータがありますが、エタノール450gとは、日本酒であれば2升をはるかに超える量です。それを1日や2日で飲むという人はかなり少ないはず。4日間で飲んだとしても、1日当たり日本酒で5合を超える量を飲むことになります。このような極端に大量飲酒する人の例をとりあげて、

「休肝日が必要」と一般化しているところに無理があります。週に1.5升以下の適度の量であれば、同じ量を飲むグループの中で比較すると、休肝日を多く設ける人より休肝日が少ない人のほうが、むしろ死亡率が低く、週に飲む量が同じで、適度の飲酒量の範囲内であれば、毎日コンスタントに飲んでいるほうが、たまに飲んで大酒するような飲み方よりもよい。休肝日が必要なのは、あくまでも毎日多量に飲み過ぎてしまう人のための注意であり、毎日適度な量の酒を晩酌として飲んでいる人であれば、あえて飲まない日をつくる必要はないのです。

とのことですので安心して毎日呑ませていただきたいと思います。さて、本日は年次総会です。いよいよ時期の役員が決まり会長幹事予定者は忙しい日々が始まりますが、その分私と山田幹事の肩がど

んどん軽くなっていくと思いますのでよろしくお願ひいたします。

◆幹事報告・山田文雄幹事＝①理事会報告 1) 台風 19 号被害義捐金はザルを廻して 46.000 円が集まりました。目標に対する不足分 50.000 円を本会計から支出し、合計 96.000 円を送金する事が承認されました。2) 古屋指名委員会座長より指名委員会報告がなされました。3) 岩波会長エレクトから次期理事会役員(案)が提案され、年次総会へお付議が承認されました。4) IM 実行委員会より a) 来賓、招待者(案)、b) プログラム(案) 予算登録(案) 予算登録料(案)が提案され承認されました 5) SBC-LCV 諏訪地方環境特番の協賛金 50.000 円の支出が承認されました。②本日の例会は会長エレクト担当のクラブ協議会、年次総会となります。次年度理事会役員(案)を上程、承認頂きます。宜しくお願ひいたします。

③次回 12 月 20 日金曜日第 3018 回例会は、夜間の忘年会例会となります。プレゼント交換をやるようですので 1000 円程度の品物の用意を忘れずにお願ひします。

#### ◆委員会報告

●親睦委員会・小平直史委員＝来週はいよいよ忘年、Xmas 会でございます。40 名以上たくさのご出席を頂いております。素敵なジャズを聴きながら、アトラクションとしてゲーム等も考えておりますので楽しみにしていただきたいと思ひます。プレゼント交換もありますので 1000 円くらいのプレゼントをご持参いただきたいと思ひます。当日ぬのはんの駐車場混雑しますので出来るだけお車でのご来場は避けて頂ければと思ひます。宜しくお願ひいたします。

●ロータリー情報委員・三井章義委員＝皆様こんにちは。いよいよ新年度が動き始めますが地区の方も動き始めました。成田守夫ガバナーエレクトの壮行会が 12 月 7 日に上田でありまして、激励をしてまいりました。ガバナーになる人は国際協議会に出席をしないとガバナーの資格を得られななのでご夫婦でアメリカへ一週間勉強をしに行きます。日程は 1/19 出発 1/20～1/24 本会議 1/26 成田着、大変タイトなスケジュールになっております、かつては P・ハリスの墓参りの

ためシカゴへ行き、本部ワンロータリーセンターを見学しましたが今は勉強のみで昔より厳しくなっているように感じます。会場の入口には「入って学び出て奉仕せよ」と書かれており気持ちを新たにしてお出で行くわけです。成田さんも一生懸命勉強して来ますとおっしゃり盛大に壮行会が行われました。

クラブ協議会・山田文雄委員＝それでは年次総会を行います。

●開会の辞・会長エレクト・岩波寿亮委員＝ただ今より年次総会を始めさせていただきます。いくつかの承認事項があるかと思ひます。宜しくお願ひいたします。玉本広人会長＝次期役員選考について 2019 年 10 月 29 日(火)18 時ぬのはんにて歴代会長指名委員会を開催し古屋直前会長座長に次期副会長ならびに副幹事の指名が行われました。座長の古屋直前会長に指名結果の報告をお願いします。

古屋 了直前会長＝指名委員会座長といたしまして、会長さん、幹事さんになられる方々の指名についてご報告を申し上げます。次期副会長に加藤明博会員、次期副幹事に飯田兼光会員の両名が指名されご両名からご快諾いただきましたことご報告申し上げます。岩波寿亮会長エレクト＝2020 年～2021 年度、諏訪ロータリークラブ役員(案)を発表させていただきます。ご審議宜しくお願ひ致します。

玉本広人会長＝岩波さんより、発表がありました。採決をさせていただきます。只今の新役員案をご承認いただける方は拍手を持ってご承認いただきます。ありがとうございました。全会員一致ということで承認されました。

会長・岩波寿亮委員＝次年度会長ということで身の引き締まる思いであります。

商工会の会頭も続投で受けた以上はやらなくては行けないという気持ちがあります。頑張ります。72 歳ですが、肉体年齢は 57 歳です。

直前会長・玉本広人委員＝次年度のご承認で肩の荷が半分くらい軽くなっておりまして、あと半年間会長の職を務めさせて頂きながら、どんどん軽くなるかたを楽しんでいきたいと思ひます。岩波会長の方から会議所の会頭と兼任と非常にお忙しいと思ひますが、幹事の小口泰幸さんはしっかりしていらっしゃる方ですのでまた事務局の小口さんもおついでですので、おんぶに抱っこで進めていただければと思

います。私も協力してまいります。

副会長・加藤明博委員＝次年度副会長をさせていただくことになりました。私は20歳でぬのはんに入った時にロータリーの会員のみなさんの食事を作る部署でありました。それがまさかロータリーの会員として迎え入れられて、副会長のような大役を任されるようになるとは夢にも思いませんでした。人生はいろんな事がありました。腐らず、曲がらず、真直ぐに生きてきて良かったなあをつくづく思っております。

岩波さん、北川先生の事を後ろから良く勉強して諏訪ロータリークラブの看板に泥をぬらないような副会長をしていきたいと思っております。皆さんまた宜しくお願い致します。

幹事・小口泰幸委員＝皆さんこんにちは。副幹事になって半年経ちました。次年度の準備にかからなくてはならなくなりました。何も分からない者が幹事をやってもよいものかとつくづく感じています。そんな中ですけれども、理事、役員の方々とここにいらっしゃる会員の皆様のお力添えをいただいて、岩波新会長とともに「One・チーム」を目指して頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

理事会計・前田剛彦＝職業柄どこへ行っても、会計、会計幹事ですが、適正な会計処理に務めて参りたいと思っております。宜しくお願い致します。

理事奉仕・小平直史委員＝最近青少年の方と話す機会がなくて、きちんと役割が果たせるか心配ですが、岩波新会長の下、私も「One・チーム」の一員にさせていただけるように盛り上げていける様に小口幹事さんと共に頑張りたいと思っております。アクトの皆さんがまた増えて活発な活動ができる様つとめて参りたいと思っております。宜しくお願い致します。

副幹事・飯田兼光委員＝入会歴が非常にまだ浅い中で、こう言った副幹事という大役をおおせつかりました。ロータリーでいろいろな経験をさせていただき、もう少し深くロータリーの事を知る機会になると思っております。

ロータリーは「NO とは言わない」団体と聞いていたので、快く引き受けましたが、立派にやり遂げられるのか不安になっておりますが、こういう機会を与えていただいた事をチャンスに変えて皆様達にご支援をいただきながらロータリーの事について学ばせていただき、力不足ではありますが皆さんたちを

支えていきたいと思っておりますので、ご支援を宜しくお願い致します。

古屋次年度.SAA=SAA と言うのは良くわかりませんが前に副 SAA を 2 度、やらせていただきました。2 度目の時には例会の進行を全部やりました。副 SAA は小針哲郎会員ですが、今回限りは小針さんにどんと全部任せて、おいでにならない小針さん宜しくお願い致します。

監事・藤森郁男＝2年続けての監事ですが、今年も何もしなかった気がしますので、こだわりを持たず、やっていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

監事・伊藤武利＝このところ奥さんと一緒に散歩する時、性格の違いで奥さんが私より 3 歩前を歩きます。逆じゃないかと思いつつ口に出せないでついでいるんですけど、同じように藤森監事さんの影を踏まないように、3 歩下がって一年間、教えてもらいながらやっていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

#### ◆今後の例会日程

12月20日	金	家族例会（忘年例会）
1月10日	金	新年例会（年頭挨拶）
1月17日	金	クラブフォーラム