



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 27

2011.1.26 (No.2624)

「流水」



第2560地区ガバナー／東山 昕也  
会長／樺山 仁  
会長エレクト／山田 富義 (クラブ奉仕A)  
副会長／杉山 幸英 (クラブ奉仕B)  
幹事／明田川 賢一  
S A A／若槻八十彦  
会計／松永 一義

例会日／毎週水曜日 12:30～  
例会場及び事務局／  
三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内  
例会場／TEL 34-3311  
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail: sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/  
(~はshiftを押しながら“へ”のキーを  
押してください)

- 本日の出席会員数:54名中32名
- 先々週出席率:82.69%

【先週のメイクアップ】

- [1.20] 長久の家 餅つき交流会へ  
・樺山 仁さん、山田富義さん
- [1.25] 三条北RCへ  
・菊池 渉さん、斎藤弘文さん、  
・丸山行彦さん、五十嵐晋三さん、  
・加藤紋次郎さん、山田富義さん、  
・杉山幸英さん、五十嵐昭一さん、  
・伊藤寛一さん、浅野金治さん



「地域を育み、大陸をつなぐ」

2010～2011年度国際ロータリーのテーマ

会長挨拶

樺山 仁 会長



御挨拶致します。

今日は、生活して行く中で生命の維持に必要な塩分について、お話致します。

一般家庭で、料理に使う塩分より多く口に入ってしまうのが、加工食品や色々なソフトドリンク、そして外食である様です。

元気に生活出来る塩分は、素材に含まれている塩分で充分であると言われています。

味覚を楽しむ様になり、素材の旨みを引き出すと言う事になると、どうしても塩分が多くなる様です。インパクトを強くすると、塩分が多少多くなる様です。

生活習慣病の予防を心掛ける事が出来れば良いのですが、なかなか上手に出来ません。

厚生省による調査では、一日当たりの塩分摂取の目標量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満と言う事で、高血圧症の人は6g未満と、とてもきびしい数値となります。

単純に9gを三食に分けると、一回の食事は3gとなり、例えば夕食の主菜を肉じゃがにした場合、塩分は2g以上、それに副菜、漬物、味噌汁等で5gとなってしまいます。

どうしたら塩分の摂取量を、抑える事が出来るのでしょうか。

- ① 主菜がしょうゆ味なら、副菜は酢の物などのように、同じ味にならない様にする

② 塩分排出効果のあるカリウムを多く含む緑黄色野菜や、芋類、きのこ、根菜、海草、果物等を食べる様にする

③ カップラーメン4.8g、インスタント味噌汁2.3g、市販のおにぎり1.3g等、外食の酢豚や八宝菜など5gの塩分があり、外食に注意をしなければなりません。

認知症についてNHKで放送されましたが、認知症はアミロイドβと言う物質の蓄積が原因と言われ、脳細胞の破壊が40代～50代に既に始まっているので、生活習慣病予防を心掛けねばならない様です。

分っている様で実行出来ぬ食生活について、塩分の取り過ぎがないか、もう一度見直してはいかがかなと思います。

肥満症や糖尿病に、食事の前に5分位、食事はよく噛む事（一口30回）、食後はキシリトール入りのガムを噛む事（5分位）、ガムは満腹中枢を刺激するので、食事量が2～3割減り、肥満防止となる等、1月の卓話の泉に載っております。

今日は、健康維持に大切な塩分についてお話ししました。

## 幹事報告

明田川賢一 幹事

◎地区R財団委員会より

「第2回 ロータリー財団セミナー開催のご案内」

とき 2月19日(土) 11:45～16:30

ところ デュオ・セレッソ上越（上越市西城町）

出席義務者 2011-12年度 ロータリー財団委員長

◎地区ローターアクト委員会より

「第41回 ローターアクト地区大会のご案内」

とき 3月6日(日) 受付 9:30～

ところ ハミングプラザVIP三条

◎頸北RCより「創立30周年記念式典のご案内」

とき 4月24日(日) 受付 12:30～

ところ ホテルセンチュリーイカヤ（上越市中央）

◎2011-12年度 国際ロータリーのテーマが発表されました。

「こころの中を見つめよう、博愛を広げるために」

## ニコニコBOX

樺山 仁さん

1月の最終例会です。雪が多く心配です。

本日はロータリーを理解する例会での中村さんの卓話に期待しております。

五十嵐昭一さん

中村会員の卓話に期待致します。

もう雪はたくさんです。

熊倉昌平さん

中村和彦さん、大雪となりましたが、卓話も頑張ってください。

中村和彦さん

毎日雪が続きます。そろそろ雪おろしの話が出ています。

今日は卓話をさせていただきます。よろしくお願ひします。

佐野勝榮さん

23日日曜日、中村さん、小出さん3名で弥彦山へ登りました。積雪が例年の倍以上で1.5mはあったと思います。天候に恵まれすばらしい登山でした。

小出子恵出さん

先の日曜日にいつもの山仲間と雪の弥彦山に登って来ました。天候に恵まれ、すがすがしい気分になりました。

明田川賢一さん

今日は雪で参加者が少なくて残念です。余った弁当いただきます。

杉山幸英さん

毎日の雪です。今年の暑い夏が恋しいです。

中村会員卓話有難うございます。

若槻八十彦さん

中村会員の卓話に期待します。

BOXに協力します。

石橋育於さん

都合により早退させていただきます。

中村さん大変すみません。

外山雅也さん、川瀬康裕さん、佐藤純二さん、

所用のため早退させていただきます。

荻根沢隆雄さん、丸山行彦さん、船越正夫さん、

渡辺勝利さん、高橋 司さん、松永一義さん、

会田二郎さん、五十嵐晋三さん、斎藤真澄さん、

中村光一さん

中村和彦会員、本日は卓話ありがとうございます。

楽しみにしております。

1月26日分 ￥24,000

今年度累計 ￥658,000



## 2月のお祝い

### ◎会員誕生祝

- 4日 荻根澤隆雄さん
- 6日 高橋尚樹さん
- 17日 加藤紋次郎さん
- 19日 田中 仁さん
- 20日 金子俊郎さん
- 26日 斎藤弘文さん

### ◎夫人誕生祝

- 1日 田中真弓さん (仁さん)
- 9日 藤田幸子さん (紘一さん)
- 13日 五十嵐浩子さん (浩さん)
- 22日 斎藤千也子さん (真澄さん)
- 22日 高橋益子さん (尚樹さん)
- 26日 松永シゲミさん (一義さん)

### ◎結婚記念祝

- 7日 小林敬典さん (由美子さん)
- 25日 斎藤弘文さん (昌子さん)

### ◎100%出席賞

- 4年 平原信行さん

## 卓 話

### 「ロータリー理解推進月間」

ロータリー情報委員長 中村 光一 会員

地域を育てる ●「四つのテスト」の由来



言行はこれに照らしてから

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

毎週の例会場に掲示され、「ロータリー・ソング」として全世界のクラブで歌われるお馴染み「四つのテスト」には、こんな『由来』がありました。

資料:「ロータリーの友」2010年10月号

横組み11ページ参照

### ●ロータリーの奉仕理念「決議23—34」の話

決議23—34は、「社会奉仕に関する1923年の声明」として『手続要覧』に掲載。

1923年に開催されたセントルイス国際大会に提出された第34号議案であったことから、通称「決議23—34」呼ばれています。

その原文には、「綱領に基づく諸活動に関する方針

を再確認し、国際ロータリーと各ロータリー・クラブに於ける今後の活動の手引きとなる原則を定める件」と規定。全ての実践活動の指針であると同時に、この奉仕理念を「ロータリー哲学」として確定した崇高な内容を含んでいます。

第1条 には、「ロータリーは、基本的には、一つの人生哲学であり、それは利己的な欲求と義務、およびこれに伴う他人のために奉仕したいという感情との間に、常に存在する矛盾を和らげようとするものである。この哲学は『超我の奉仕』の哲学であり、「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」という実践的な倫理原則に基づくものである」と、『ロータリーの奉仕理念』が説かれています。

第2条 には、ロータリークラブの役割について

- ① 奉仕の理論を団体で学ぶこと
- ② 奉仕の実践例を団体で示すこと
- ③ 奉仕活動の実践を個人で行うこと
- ④ ロータリーの奉仕理念と実践を、一般の人に受け入れてもらうこと

第3条 には、国際ロータリーの役割について

奉仕理念の育成と普及。クラブの拡大、援助、管理と情報伝達およびクラブ運営と社会奉仕活動の標準化。

第4条 には、ロータリー運動は、「単なる理念の提唱ではなく、実践哲学であって、奉仕するものは行動しなければならない」と規定。

第5条 には、クラブの自治権。クラブが地域社会に適した奉仕活動を選ぶ絶対的の権限を持っている。但し、ロータリーの綱領に反したり、クラブの存続を危うくするような活動を禁止。

第6条 には、社会奉仕実践の指針として、他と重複する奉仕活動の禁止。大規模活動の制約。宣伝目的の活動の禁止等を盛り込み、「奉仕活動の原則は、あくまでも「個人の奉仕」であり、クラブが行う活動は、その「サンプル」に過ぎない。」と規定しております。

資料:わかりやすいロータリー

(RI第2650地区 マニュアル編集委員会 刊)

禅問答にも似て難解な「決議23—34」を仔細に見たとき、1917年 米国テキサスのロータリー・クラブ会員の一人が所属クラブを脱退して結成した社会奉仕団体「ライオンズ・クラブ」との考え方の違いを感じます。

## 三菱情報網に捕捉されていた二・二六事件

昭和11(1936)年2月26日

昭和11年2月26日。

陸軍の青年将校に指導された兵士2千人は、いわゆる「二・二六事件」を起こした。

四日後、この反乱は鎮圧されたが、日本では初めてのクーデター未遂劇であった。

青年将校たちは、ひそかにこのクーデター劇のシナリオを書きつづけたが、実は彼らの動きは三菱情報網によってキャッチされていたという(木下宗一著『秘録日本の百年〔下〕』)。

事件の8日まえの2月18日夜に、栗原安秀、香田清貞、村中孝次らが赤坂の料理屋に集まって、最終的な打ち合わせを煮つめていったが、ここでの話しあいは翌日には、三菱本社の秘書課の耳に入っていたというのである。

なぜ三菱はこれだけのことを知っていたか。

昭和7年2月に、血盟団によって、井上準之助前蔵相が殺されている。

井上は三菱に近かった人物であり、しかも三菱の総帥岩崎小弥太はつねにテロリストに狙われる運命にある。

そのために三菱は情報網を確立することに必死になった。

カネにあかせて政党、主要官庁、政治団体、思想団体とあらゆるところに情報網をつくった。料理屋にもスパイを置いていた。

この情報網には、警視庁、憲兵隊、新聞社でさえ追いつけないほどで、ときに三菱情報網を頼りにすることさえあった。

二・二六事件の計画も、三菱から憲兵隊に伝えられたという。

憲兵隊はすぐに青年将校を個別にマーク、その行動を追いかけた。が、26日未明という情報を裏づけるだけの強い根拠を見いだすことはできなかったのである。

## 満蒙開拓団の夢と現実

昭和14(1939)年4月27日

中国東北部には、現在、日本人孤児が1万人余はいるのではないかとわれている。

彼らこそが戦争の犠牲者である。日本が満蒙開拓団として、農民を送りこむ決定をしたのは、昭和14年4月27日のことである。「鉄の戦士」10万人輸送計画は、大日本青年団、文部省が中心となり、陸軍省、拓務省などが加わって進められた。これを関東軍が側面から援助することになっていた。

この計画では、農村青年、学生などを全国から集め、「興亜青年勤労隊」と名づけ、150人ずつが単位となって、満州の村々に入っていく。

そして、農耕、虫害駆除、道路補修、軍役奉仕などを行うというのであった。

陸軍省や関東軍のホンネは、農業開発を行わせ、あわせて満州防備にあたらせることにあった。

しかも、日本人が定着することによって、満州への既得権を確保する心づもりもあったのだ。

満州国総務長官の星野直樹は計画を具体化するにあたり、「血気にあふれた1万人はフヌケの100万人に勝るよ。精神が肝腎だよ。

大陸に挺身するという精神で闘って、あらゆる苦悩を乗り越えて興亜の基礎を固めていかなければいけない」と、農村青年を励ました。

満州建国以来送りこまれた農民。そして太平洋戦争が始まってからも次々と渡満していった農民。

国策の威勢のいいかけ声を信じて、満州に渡り、そこにユートピアを築こうとした農民たちは、逆に、地獄を見て歴史のなかに孤立させられたのである。

無残な海外進出だった。



# ローターアクト中越分区行事「長久の家との餅つき交流会」

去る1月20日(木)、長久の家に於いて「餅つき交流会」が行われました。  
一生懸命ついたお餅を寮生の皆さんとお腹いっぱい頂きました。





## <新会員紹介>



氏名 藤田 浩  
会社名 (株)日本旅行 燕三条支店  
役職名 支店長  
住所 三条市須頃2-121  
趣味 ウォーキング

### 親睦委員会から『新春例会』のご案内

日時 2月23日(水) 18:30~  
場所 割烹御宿 みよや  
会費 10,000円  
交通手段 貸切バスにて往復 三条市役所前 17:30 集合・出発

次週例会 2月9日 米山奨学生卓話  
ジャック・ティオ・ヨー・チオ君

次々週例会 2月16日 「世界理解月間」  
国際奉仕委員長 五十嵐昭一 会員

