



国際ロータリー第 2500 地区第 3 分区
Asahikawa Morning Rotary Club
旭川モーニングロータリークラブ会報



ホームページ <http://www.asahikawamrc.com/>

11月のテーマ ロータリー財団月間

本日の例会プログラム クラブフォーラム③

第 1246 回 例会 No. 23

令和元年 12 月 12 日 (木) AM7:30 ~ 8:30

場所 アートホテル旭川 2 階ロアーン



会長挨拶
宮永 憲一 会長

皆さまおはようございます。本日も例会ご参集いただきましてありがとうございます。さて、街に色とりどりのイルミネー

ションが輝く 12 月、いよいよ師走に入ります。年末に近づくにつれ、忘年会やクリスマスなど普段より飲酒の機会が増える方も多いかと思えます。お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」とも言われ、適量を守って楽しむことができるかどうか分かれ目となります。そこで、本日はお酒との上手な付き合い方について自分に言い聞かせることも踏まえて、良い教材がありましたので、話させていただきます。

●「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそのこと。アルコールと健康については種々の研究があり、大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、実に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの持つ依存性も無視できません。お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものから、飲み過ぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから、さらに内臓脂肪型肥満や高血圧症といった

生活習慣病が起こりやすくなる心配もあります。

●「適量」はどのくらい？ では、“適量”の飲酒とは、具体的にどのくらいの量を指すのでしょうか？ 厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「1 日平均純アルコールで 20g 程度」と定義しています。大体「ビールなら中ビン 1 本」「日本酒なら 1 合」「チューハイ (7%) なら 350ml 缶 1 本」「ウイスキーならダブル 1 杯」などに相当します。寝酒は睡眠を浅くしてしまうので、良質な睡眠のためにもアルコールの助けは借りないほうがよいでしょう。悩み事など精神的に不安な状態のときや興奮しているときは、飲みすぎてしまうことも多いため、できるだけ飲酒は控えましょう。薬を服用しているときも控えてください。

●上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に大量飲酒が健康を害する一方で、日本を含め、先進国の男女を対象とした複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2 型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をみても、少量のお酒（日本酒に換算して 1 合未満 / 日）を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。これは、少量のアルコールが、HDL コレステロール（善玉コレステロール）を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の持つよい側面が現れた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いで、お酒を“良薬”にしたいです。

●休肝日を設けて酒量の調節をとはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時に難しいことあるでしょう。“休肝日”を決めるなど、1 週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果

的に節酒につながります。

また、飲むときはペースに気をつけて、適度につまみをとりながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。

飲酒習慣を長年続けると、アルコール依存症になる心配があります。アルコール依存症は推定患者数、約109万人いるようです。この10年間で29万人も増加をしているとのこと。中でも注意しなければならないのは女性患者数が10年前の8万人から14万人と大幅に増えていることです。個人差はありますが、一般に女性は男性よりも体重が少なく肝臓が小さいことからアルコールの分解能力が低いとされており、また、女性ホルモンにはアルコールの代謝を抑制する働きがあります。その結果、女性は男性に比べて2倍のスピードでアルコール依存症になりやすいとみられています。もちろん例外もあります。

アルコール依存度を調べる方法として「新久里浜式アルコール病スクリーニングテスト」というのがあります。これを紹介しますのでこれから私が言う質問に何個当てはまるかチェックしてみてください。

1. お酒を飲まないで寝付けないことが多い。
2. 医師からアルコールを控えるように言われたことがある。
3. せめて今日だけはお酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。
4. お酒の量を減らそうとしたり酒をやめようと試みたことがある。
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある。
6. 自分のしていた仕事を周りの人がするようになった。
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる。
8. 自分の飲酒について後ろめたさを感じる。

この8項目のうち該当する項目が3個以上ある場合は「依存症の疑いあり」で、1～2個は「要注意」だそうです。お酒を飲む時は、個人差はあるかもしれませんが楽しく飲み、休肝日を設けて共に長くお酒を楽しみましょう。

では本日もよろしくお願ひ致します。



会務報告

大久保 昌宣 幹事

1. 国際ロータリー第2500地区 ガバナー事務所より、『2019～2020年度ガバナーノミニ・デジグネット決定のお知らせ』收受。

【2022～2023年度 ガバナー予定者】

旭川西RC 久木 佐知子会員（ひさき さちこ） * 詳細は別紙参照

2. 旭川東北ロータリークラブより、『創立40周年式典・祝賀会のご案内状』收受。

【日 時】 2020年 2月 8日（土）

記念式典 16:00～

祝賀会 17:00～

【場 所】 旭川トーヨーホテル 2F 丹頂

【登録料】 12,000円

委員会報告



広報IT委員会

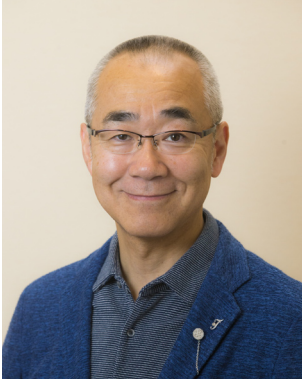
坂本 信一 委員長

ホームページリニューアルに関するアンケート配布させて頂きました。何か要望等が御座いましたら記載願います。

また、広報誌について経費等の削減も含めホームページリニューアルに伴い会報誌をホームページに掲載し紙面での配布を取りやめしたいと考えております。



委員会報告



2019～2020年度 IM
嵯城 俊明 実行委員長

配布させて頂きましたにIM役員案について説明させていただきます。人選の趣旨ですがチャーターメンバーの方には各委員として後

方支援、お目付け役としご指導ご鞭撻いただければと思っております。トップに立つ方には入会年数が浅い方を配置し、チャーターメンバーがいる中で経験を積んでいければと考えております。

年次総会

司会 宮永 憲一 会長

只今より年次総会を開催いたします。

現在の出席者数21名でございます。よってクラブ細則により、会員総数の3分の1を超えておりますので、総会の成立を宣言させていただきます。

本総会の議題は、次々年度会長予定者の選出、並びに次年度の幹事、会計の選出でございます。まず初めに、次々年度会長予定者につきまして、先の総会でご承認賜りました指名委員会を6名のところ1名欠席で開催させていただき、全会一致を持ちまして旭川モーニングロータリークラブ次々年度会長に井上雄樹君を指名委員会として推挙させていただきます。

次に、次年度幹事、会計につきましては既に木村次年度会長に選任いただいております。

幹事に坂本信一会員、会計に林雅美会員が選出されております。

本件に関して、ご異論ございませんでしょうか？

なければ人事案でございます。拍手をもってご承認をお願いします。

一同 拍手。

全会員一致で、承認とみなさせていただきます。

尚、次年度の役員理事につきましては木村次年

度会長に選任をおまかせしております。

19日のクリスマスパーティーにて発表いただく予定となっております。

以上を持ちまして年次総会を終了いたします。

クラブフォーラム③

司会 宮永 憲一 会長

まず本年度、私のテーマは『ロータリーを学び、ロータリーを語り、次代につなぐ』こと

旭川モーニングロータリークラブは、ロータリーの礎となる「つながり」を会員同士が積極的に持ち、お互いの違いを超え、深く、意義のある形で強いクラブを築くためにも、ロータリーを学び、ロータリーを語ることが、私たちのクラブにとって原点を見つめる、大きな機会となるに違いありません。

創始からの伝統をしっかりと継承・共有し、変えてはいけないものと変えなくてはならないものをしっかりと見極め、ロータリーを楽しみ、ロータリーに誇りをもって次代へと「つなぐ」ためにと掲げさせて頂きました。

皆様のおかげで早くも半年が過ぎようとしています。クラブ運営に携わるすべての皆様に改めてご理解ご協力賜りましてありがとうございます。

また、空席でしたクラブ運営委員会委員長を河崎高麗男会員に就任致していただくこととなりました。どうぞよろしく願いいたします。

親睦委員長のついては兼務にも関わらず桑原会員に就任致していただくこととなりました。

どうぞよろしく願いいたします。

河崎会員

今回のクラブフォーラムとして私がプログラムを作らせて頂いたということで、次年度のエレクトを中心にして次年度のためのフォーラムとして設定いたしました。皆さんにはクラブ運営委員会の手引き・クラブを成功に導くリーダーシップ（管理運営委員会編）を活用しながら、各委員長さんが自分のやるべきことを確認してください。資料がロータリーのHPよりダウンロードできますので次年度のために準備をして頂きたいです。

桑原会員

私はモーニングロータリークラブの会員の皆さんがしっかりコミュニケーションが取れる会ではないかなと思っております。そのためには自分からクラブの中に溶け込む努力が必要です。溶け込むためには親睦で色々な会員と色々な会話をすることが一番だと思いますので皆さんに例会に出席して頂きたいです。

石川ガバナー補佐

まず、気持ちが通わないと楽しくないですよ。ですから積極的に関わって頂き、それと批判ではなく、もっとこうの方が良いということをご提案してほしいです。お互いが士気を高めてそして人格を高めていくことがロータリーだと思いますので、私も頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

今日の朝食



四つのテスト唱和

渡邊 正春会員



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1 真実か どうか
- 2 みんなに公平か
- 3 好意と友情を深めるか
- 4 みんなのためになるか どうか

ニコニコボックス



親睦委員

渡邊 正春 委員

竹澤会員より

年は取りたくないと思っておりましたが誕生祝いを頂きました。年は取るものと最近は思っております。少しづつ若くなったような

気がします。

ニコニコBOX 12月16日 2,000円

年度累計金額 161,000円

出席報告



運例会運営委員

河崎 高麗男 委員長

- 本日の出席 第1246回例会 総員24名
12月5日出席 21名
出席率 87.50%
- 修正出席 第1242回例会 総員26名
11月7日修正出席 25名
修正出席率 96.15%
- ビジター ございません
- ゲスト ございません
- メイクアップ ございません





桑原会員・渡邊会員



木村会員・石川ガバナー補佐



高見会員・河崎会員



伊藤会員・朝倉会員



谷地元会員・武田会員



嵯城会員・小柳会員・竹村陽子会員



宮永会長・竹澤会員



坂本会員・竹村陽一会員



飯塚会員・飛騨野会員



親睦委員の皆さん（受付にて）