



2019-20
国際ロータリーテーマ



ロータリーは
世界をつなぐ
Rotary
マーク・ダニエル・
マローニー



2019~2020年度 標語
さあ! チャレンジしよう 大胆に

諫早西ロータリークラブ
会長 木村 暢義



第1627例会 2019年7月10日例会記録 NO.2 天候 雨

【本日】	会員数 45名	出席 41名	欠席 2名	免除 2名 (出席 0名)	出席率 95.34%
【6/26】	会員数 45名	出席 40名	欠席 2名 (MU 2名)	免除 2名	出席率 93.02%

◆来訪者



ゲスト

米山奨学生 イム・ドンフン 君

会長の時間

今日は、何の日かわかりますか? 7月10日は納豆の日です。なっ(7)とう(10)のごろあわせから昭和56年に納豆記念日と制定したそうです。なので今日は納豆についてお話をしたいと思います。

私も大好きな食材であり、現在では当たり前のように食卓に並ぶ納豆ですが、歴史をたどると納豆が誕生した時はワラ包みだったと言われています。煮た大豆を食べきれないからなどの理由でワラに包んでおいていたら、数日後に自然発酵して糸を引きはじめ、それがおいしかったことから広まったという発祥のエピソードがあり、現在



のものは人工的に納豆菌をかけてつくられています。

納豆菌は、100℃の熱湯でも生き残るほど熱に強く、胃酸にも強いので、生きたまま腸まで届きます。そして、納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素は血栓を溶かす効果があり、これは病院で使われている血栓溶解剤(けっせんようかいざい)の点滴と同じくらいの作用を持つと言われています。その持続性は6~8時間効果を継続する為、夜に納豆を食べて寝るのが効果的です。血栓は寝ている間にできやすいためです。また、継続して食べることで心筋梗塞や脳硬塞などの血栓症(けっせんしょう)の予防につながります。その他納豆には、ビタミンB2の血糖値(けっとうち)の上昇を抑える効果により糖尿病予防にも効果的です。

そして、我々年配になると不安な骨粗しょう症を予防するビタミンK2が含まれていて、納豆ほどビタミンK2

会長/木村 暢義 幹事/山口 大司 創立日/昭和60年2月20日 認証日/昭和60年3月5日
 例会場/平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
 事務局/諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
 会報委員/草野 恵介・久保 泰正・古賀 秀次・山本 健志・柏木 恒文
 HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

を含む食品はないと言われています。納豆の消費が多い都道府県は骨折率が低いという報告もあります。まだまだ納豆の効果はいろいろなところで活躍してくれています。ちなみに、私は砂糖を少々入れて食べてます。

幹事報告

【例会休会】

※諫早多良見ロータリークラブより

日時：2019年7月23日（火）

※定款第8条第1節（C）により

【お知らせ】

※ガバナー事務所より

①「日本のロータリー 100 周年記念ピンバッジ頒布について」

注文申込期限：2019年8月2日（金）（1個@200）

②「ロータリー全国囲碁大会のご案内」

日時：2019年10月5日（土）

9：30 登録受付

10：00 開会式

16：00 表彰式、記念撮影

会場：東京・市ヶ谷の日本棋院本院 1 階対局室

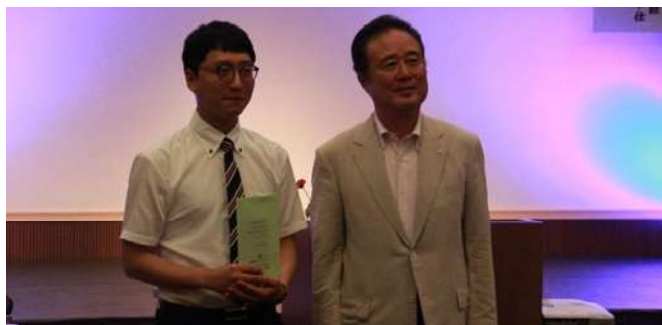
参加料：7,000 円（昼食代、賞品代等含む）

申込締切日：2019年9月27日（金）

※米山記念奨学会より

「2019-2020 年度、上期普通寄付金のお願い」

【米山奨学金の授与】



米山奨学委員会 辻本 委員長

委員会報告



会員増強委員会 毎熊 委員長



スマイルボックス



木村 暢義君、山口 大司君：イム・ドンフン君ようこそいらっしゃい。

友永 俊介君：永井会員様にゴルフセットを、江嶋会員様にゴルフバックを調達して頂きました！
…もう逃げられません。WEST 会、宜しくお願い致します。

御厨 善光君：誕生日のお祝ありがとうございました。
この流通券があれば、コーヒータイムのアミダクジも恐いもの無しです。

古賀 秀次君：今年もがんばります。

高瀬 善久君：すみません、今日は早退します。

本日の合計(7/10)	累計額
¥16,000	¥139,000

クラブフォーラム

各委員会 事業計画発表



公共イメージ
草野 委員長



SAA
塚原 委員長



職業分類 会員選考
荒木 委員長



ロータリー情報
森 委員長



出席
平野 委員長



親睦活動
佐藤 委員長



プログラム
吉次 委員長



職業奉仕
高瀬 委員長



社会奉仕
日高 委員長