

# 本庄南ロータリークラブ



率先しよう

## 会報

例会日 毎火曜日 19:00~20:00  
 例会場 埼玉グランドホテル本庄 五州園(最終火曜日)  
 事務所 埼玉グランドホテル本庄内 〒367-0041 本庄市駅南2 2 1  
 Tel: 0495 23 0143 / Fax: 0495 23 0141  
 E-mail: rotary@mail.honjo.ne.jp

会長 長沼 章      クラブ会報担当/担当長 木村 真純/副担当長 阿奈 靖雄  
 幹事 飯塚 能成      /委員 堀口 宏之・金井 一俊

### 第628回例会

4月3日(火)

発行 平成19年4月10日

- ◎司会/奈良橋 秋夫SAA
- ◎点鐘/19時00分 長沼 章会長
- ◎ソング/奉仕の理想
- ◎ゲスト/

RRRRR    RRRRRRRRRRR    RRRRR    RRRRRRRRRRR

#### 会長挨拶

長沼 章会長



昨日は地区大会記念アイバンク・チャリティゴルフ大会に参加してまいりました。わがクラブからは私のほか山田さん、安藤さん、堀口さんの4名の参加でした。鈴木ガバナーの挨拶で始まり、まさに満開の桜の中、花見を兼ねゴルフができました。総勢31組122名の参加がありました。第4グループでは12クラブ中参加クラブは6クラブと参加率が50%でした。ラウンドが終わり風呂へ入ってきずいた事は、私以上に立派なおなかの方の多いこと、「人のふり見て我がふり直せ」ではありませんが、何とかしなくてはと、痛切に感じました。

そこで思い出したのがカプサイシン。いわゆる唐辛子のことですが、以下その作用についてご案内します。

まず、胃や小腸で吸収されたカプサイシンは、血液によって脳へと運ばれ、内臓感覚神経にはたらき、副腎にホルモン(アドレナリン)の分泌を促します。そのため運動をしなくても、アドレナリンがエネルギーの代謝を高め、沈着した皮下脂肪を燃焼し、熱くなり、エアロビクスやジョギングなどの有酸素運動並みの汗が出てくるわけです。

そのとき発散された熱のおかげで、からだの温まり血行が良くなると冷えやむくみも改善されていきます。

運動による脂肪燃焼とは異なり、カプサイシンには即効性があり、食後すぐに脂肪を燃やし始めるこ

とからダイエットにも非常に効果的なのです。

適度な量を摂り、運動を並行して行えば、さらに効果的であるといえます。

また、カプサイシンのパワーとしてさらに注目されるのが、減塩効果と免疫力のアップです。カプサイシンを摂ることで、少量の塩分でも十分に塩辛さを感じることができるようになり、塩分の摂り過ぎを抑えることができます。唐辛子を食べると血液中の好中球(白血球の一部)という組織の働きが通常約3倍も良くなるということもわかっており、免疫力を高めるとい作用もあるといわれています。

ウィルスから身体を守る白血球の働きが活発になり、カゼや感染症への抵抗力が強まるといことから、カプサイシンには一挙両得以上のパワーが秘められています。

明日から唐辛子を携帯して毎食事に処方しようかと思えます。

#### 幹事報告

飯塚 能成幹事



#### 例会変更

4月23日(月)に熊谷西ロータリークラブと合同例会があります。詳しくは、来週お伝えします。

ロータリーの森奉仕活動のお知らせ

日時: 5月20日(日)

場所: 秩父市羊山公園内

参加者: 地区内クラブ2名(義務出席)

4月17日、4月24日振替休会

#### 委員会報告

山田 勝治広報・雑誌担当長

表紙の説明 縦組は秩父の羊山公園の咲きほこった芝桜です。横組は奈良県桜井市初瀬にある真言宗豊山派の総本山である長谷寺にある枝垂桜が見



事な光景であります。

風紋について横沢RCの北原照久氏を紹介

好奇心と行動でいくつもの夢を実現という事ですが、氏の今日は褒められることから始まったと言っている。人は褒める事は大事という事が。

ガバナー月信に久しぶりに本庄南RCに新入会員が入ったとの紹介があります。

#### 浅田 進会員



次年度クラブ組織への提言

- 1.クラブの活動、出席率共に停滞気味である。
- 2.常時活動できるメンバーが少ない。
- 3.CCPの発想も借りてクラブ運営

と奉仕活動に分けて役割分担としたら

- 4.是非全員で検討して欲しい。

#### 根岸 良行会長エレクト



2007-08年度組織図案が出来ました。会長、幹事以外の会員は原則クラブ運営関係で一役、奉仕部門で一役の二役をお願いする事となりました。この案をもとに次週例会まで

にご検討頂き、ご意見をお願い致したいと思えます。

#### 出席報告

松島 雄二出席担当長

会員数	出席	M.U	欠席	出席率
24名	13名	6名	11名	79%

#### 例会予定

4/14・15 第630回 / 池袋メトロポリタン、  
和光市民文化会館 / 地区大会

4/17 振替休会

4/23 第631回 / レストラン「アーク」 / PM6:30  
熊谷西RC 合同例会  
レストラン「アーク」〒367-0015 熊谷市中央5-2-1  
TEL 048(525)7907

4/24 振替休会

5/ 1 第632回 / 埼玉GH / PM7:00 定例理事会

5/ 1 第633回 / 埼玉GH / PM7:00 座談会