

御坊東ロータリークラブ

Club Weekly Britain

ロータリーの マジック



四つのテスト(Four way Test)

- (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

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市歯350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 URL <http://gobo-rc.jp/ast/>

会長 山本 敦弘
 副会長 北垣 剛
 幹事 尾崎 達哉

☆ 司会進行 SAA - 柳原 実 君

☆ ゲスト 和歌山ヤクルト販売(株) 黒島慶樹 様



ニコニコ箱

SAA 柳原 実 君

- ◇ 東本慎司 君(超過分に) 第一子、生まれました
- ◇ 山本敦弘 君 和歌山ヤクルト販売(株) 黒島様、本日は宜しくお願ひ致します
- ◇ 柳原 実 君 //

本日のプログラム

「健康教室」

和歌山ヤクルト販売(株) 黒島慶樹 様

大谷選手は凄いですね、彼のパフォーマンスは健康があつてこそ、こなせる技です。

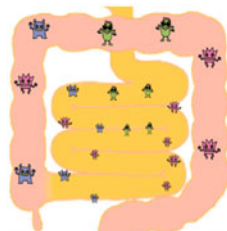
彼は健康管理で睡眠を重要視しているそうです。日本人は睡眠を疎かにしがちです。

睡眠以上に大切なのが腸内環境です。腸内環境を整える事が全ての病気を押される事ができます。特に便秘は全てに悪影響を与えます。

3日以上排泄のない場合は便秘となります。便秘の予防解消には食物繊維を多く含む野菜や海藻類、水分を多くとる事がよいです。

腸内環境を整え免疫機能を向上させ健康な体を維持して行くのに当社の製品が良いとされていますので、宜しくお願ひ致します。

～腸を鍛える～
腸には様々な腸内細菌が住んでいます



腸内フローラ



理想の腸内フローラ 良い菌 : 悪い菌 : 日和菌
② : ① : ⑦

Celebration

【会員お誕生日】



森本弘之 君

会長告知

会長 山本敦弘 君

皆さん今晚は、黒島さんお忙しいところご苦労様です。後ほど卓話よろしくお願ひいたします。

ようやく梅雨も明けて夏本番です。今日は土用の丑の日です、皆さんはウナギをたべましたか？

私は、お昼に1本たべました。今は土用の丑の日はウナギ一色ですが、私たちの菓子業界では土用餅と言うお菓子があります。伊勢名物の赤福餅みたいな、お餅の上にあんこが乗ったお菓子です。



幹事報告

幹事 尾崎達哉 君

- 例会変更
- * 田辺RC、* 田辺東RC、* 有田南RC
- 2640 地区事務局より 2023-2024 年度地区大会記録誌が送付されてきています。

がん

糖尿病

肥満

老化

肌荒れ

アレルギー(ぜんそく、花粉症)

認知症 うつ病 パーキンソン病



和食で鍛える

昔から食べ継がれてきた日本の伝統食は腸内細菌を増やし、免疫力を高める食品が多い。ちなみに、味噌の麹菌は熱に弱いので、味噌汁を作る時は、味噌を溶いたら煮立てずに火を消して生きた菌を腸に取り入れることができる。



低脂肪

高繊維

高齢者に便秘が多いわけ



高齢者の便秘の主な要因

- ① 食欲、水分摂取量の低下
 - ・食べる量(食物繊維)が少ないと、便の量も少なくなる
 - ・体内の水分量の低下により、便の水分量が減る
→ 便意が起りにくい、便が硬くなる
 - ② 筋力の低下(運動量の低下)
 - ・腹筋が弱いと、ぜん動運動が起りにくい
 - ③ 腸の機能低下
 - ・ぜん動運動の働きが弱くなる
- 便が運ばれにくい、便意が起りにくい

食物繊維 目標

一日20g



プラス乳酸菌
プラス少しの脂肪



2023~2024 年度御坊3クラブ会長幹事会

【腸の働きをダメにしてしまう食べ物】



腸内細菌の働きを弱め、数を減らしてしまう。食品添加物・保存料が入っているものを毎日のように食べていると、腸内細菌の働きが阻害され、数も増えなくなってしまう。免疫が乱れ、有害物質やウイルスなど有害なのか無害なのか感知できなくなる。

女性に便秘が多いわけ

便秘の主な要因

- ① ダイエット、水分摂取量の低下
 - ・食べる量(食物繊維)が少ないと、便の量も少なくなる
 - ・体内の水分量の低下により、便の水分量が減る
→ 便意が起りにくい、便が硬くなる
- ② 体の筋力が少ない
 - ・腹筋が弱いと、ぜん動運動が起りにくい
- ③ 便意を我慢する
 - ・朝忙しい
 - ・便意を感じなくなってくる



出席報告

幹事 尾崎達哉 君

会員数	欠席者	出席者	出席率
12名	3名	9名	75.0%
7月3日	の修正出席率		なし

今日のうた

ROTARY CLUB SONG

♪ 友達になろう ♪

ともだちになろう
みんなとだれとでも
このひろいともだちになろう - われ
らはローリー

次回例会のご案内

★8/7 例会は 8/4(日) 自衛隊
和歌山駐屯地職場見学