



2023-24 年度  
国際ロータリー会長  
ゴードン R. マッキナリー

# Weekly Report Niigata



2023~24 年度  
新潟ロータリークラブ会長

内山 博之

新潟 RC 1 月第 3 例会 (2024.1.23) (Zoom 例会併催) No.3491

(1) ロータリーソング「我等の生業」斉唱

(2) 内山 博之会長挨拶

皆さん、こんにちは。先週は、新年家族会ということで、古町芸妓の皆さんの新年の舞を見ながら楽しいひと時を過ごさせていただきました。私の妻が初参加ということで、いつもとは大分気を使いましたが、品の良いクラブメンバーの皆さんのお陰で、ロータリー活動へ理解も深まったものと思います。有難うございます。新年より天災、人災が続いておりますが、我々経済人にとっては、自粛するのではなく経済を活性化していかなければならない、ロータリーで言えば自らの仕事を通じて社会に職業奉仕していかなければならないと思います。

年初に、クラブメンバーの方に対して被災状況の報告をお願いしましたところ、4名の方からのご報告がございました。内容は、ご自宅や事業所での被害であります。これらの被害に対して、災害見舞金を支給させていただきますが、こちらは次回理事会にて協議し、支給額の決定をさせていただければと思います。また、ご報告があった以外にも、インフラ関連の企業であれば、相当な人的負担等も生じたのではないのでしょうか。社会全体の支援で、能登半島地震で被災された皆様が、一日も早く不安な日々から解放され、平穏な生活を取り戻されることをお祈りしたいと思います。さて、私事ではありますが、先週の 17 日から昨日 22 日まで、ファスティングを行いました。一定期間食事を断ついわゆる断食であります。18 日から 20 日の中 3 日間は、酵素ドリンクと水だけで過ごしまして、体重が 4 キロ減少いたしました。大分お腹周りがすっきりいたしました。以前にも行ったことがあるのですが、その際は 5 日間行いまして 9 キロ減少した経験がございます。ファスティングの効果は、

第一に、ダイエットであります。ファスティング中は何も食べないため新たにエネルギーが補給たれないため、身体に蓄えられている糖質や脂肪をエネルギー消費されることにより、ダイエットが期待されるわけです。また同時に、食生活を見直す機会ともなります。第二に、腸内環境が整いやすくなることです。食生活が乱れていると、常に胃腸が働き続ける状態になって負担がかかり、腸内に悪玉菌が増殖して腸内環境が悪くなってしまいます。ファスティング中は消化活動が行われなため、働きすぎた胃腸の回復が促進され、腸内環境を整うことが期待されます。このようにメリットもあるのですが、デメリットもあります。ファスティング中は、摂取カロリーの減少によって、頭痛・めまい・眠気・吐き気・下痢などが起こる場合があります。私の場合は、立ち眩みや眠気といった症状がでました。ファスティングには、こういったメリットだけでなくデメリットもあることから、いつどのような形でするかは、自身の体調や生活習慣に応じて様々であると思います。私の場合でいいますと、どうしても年末の忘年会シーズンで太ってしまいますので、12 月中旬に 1 月のスケジュールリングをしまして、絶対この 1 週間は古町にでないと心に決めて、週末を挟む 6 日間を決めました。導入期 1 日、ファスティング 3 日間、回復期 2 日間という具合です。仕事も無理はできないので、社内のできる比較的軽い仕事としました。なかなか 1 週間も時間とれない場合も多いと思いますが、その場合には、朝食だけとか、週末 2 日間だけとかのプチ断食といった方法もあります。我々経済人にとって、最大のリスクは、自身の健康だと思っておりますので、ぜひこのファスティングを定期的に行ってください、健康維持に努めて参りましょう。以上、本日の会長挨拶とさせていただきます。有難うございました。

(3) 委員会報告

・小山 楯夫情報委員長

2月13日(火) 18:00受付 18:30開会  
ロータリー創立記念日(1905/2/23)を祝う会—ロータリーを知り、親しむ会—を開催致します。関係委員と入会五年以内の方にご案内致しましたが、ご希望の方は是非、ご出席ください。

(4) 各種ご寄付の発表

ロータリー財団寄付発表(石川 治彦副委員長)

本多 晃君

(6) 会員スピーチ「職業奉仕こそ究極の幸せ！」

(株)総合教育研究所取締役会長 石橋正利君

(7) 1月23日の例会参加率

会員数	算定対象者	出席者	参加率
85	82	68	82.93

Zoom 参加 14名

(5) ニコニコボックス紹介(酒井昌彦副委員長)

・敦井 栄一君 新年会でのお祝い、ありがとうございました。感謝、感激です！あと何回戴けるか・・・

・深澤 康志君 年男と還暦の御祝ありがとうございました。

・榎本 豊君 結婚記念日に素敵なお花をいただきありがとうございました。愚妻が大変、喜んでおりました。

・榎本 隆克君 誕生日のワインをいただきまして、ありがとうございました。還暦にリーチとなりました。心して頂きたいと思います。

・高山 克幸君 誕生日のワインありがとうございました。

・佐藤 明君 誕生日のワインありがとうございました。元日からの、慌ただしさに忘れていたことを思い出しました。

・五十嵐 豊君 昭和39年の新潟地震の時に ちぐらから助けだされ以来60年が過ぎました。お祝いありがとうございました。ニコニコです。

・高橋 秀樹君 昨日、新潟万代ロータリークラブから卓話の依頼があり平家琵琶の演奏を行い、とても歓迎されましたのでニコニコいたします。

次回 1月30日の例会プログラムは  
会員スピーチ「新潟が抱える社会課題を  
ITを活用して共創へ」

(株)BSN アイネット代表取締役  
社長 南雲 俊介 君

新潟ロータリークラブホームページアドレス  
<http://www.niigatarc.jp/>