



#### 4つのテスト

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

#### 本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト並びビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告・スマイルボックス発表
8. 委員会報告
9. 幹事報告・理事会報告
10. 半期を振り返って…会長・副会長・幹事
11. 閉会点鐘

#### 今後のプログラム

- 12月23日(月) 法定休日  
 12月30日(月) 年末休会  
 1月6日(月) 14日へ移動の為、休会  
 1月13日(月) 法定休日  
 1月14日(火) 新年家族例会 午後6時～  
 パルティール

#### 前回の出席率

- 12月 9日 32/44 72.09%  
 12月 2日 補正出席率 88.89%  
 会員総数 46名 出席免除者 2名

#### メーキャップ

小椋一朗君、石川英治君、郷原基幸君、伊藤博行君、垂見孝也君、幸脇利幸君、佐古和也君、安藤茂君、五島健一君(12/8 東濃グループ)、村上幸博君、小倉忠雄君、丸山充信君、立木亮治君、堀正勝君、織田光好君、小木曾孝司君(12/12 中津川) 郷原基幸君、堀正勝君、堀井弘之君(次期D 2630)

#### お知らせ

<事務局並びガバナー事務所年末年始休業>  
 12月27日 ~ 1月6日

<緊急連絡先> 郷原幹事携帯

#### クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」



#### 会長の時間

2013～2014年度  
 会長 小椋一朗

#### 健康食品(サプリメント) ウソ、ホント

インターネットの普及により、そり身近な存在になったことが多いと言えます。団塊世代が年齢を重ね、健康をより意識していることも後押ししていると感じます。

その効き目とは、「期待したほどの効果がなかった」「何も変わらなかった」とアンケートに答える消費者が8割以上にも上がっています。それは、健康食品は、薬ではなく、あくまでも食品だから。

健康食品と医薬品には明快な違いがあります。

**医薬品**は病気の治療に用いられるため、医師、薬剤師の管理下での使用が大前提となります。

最大の違いは、医薬品は、厳しい審査と厚生労働大臣による製造販売認証を経て効能、効果をうたうことが出来ますが、健康食品の場合は、法的な規制も一般食品と同じです

今日のお話では、関節痛などを改善するといわれるヒアルロン酸、グルコサミンをはじめアミノ酸やセサミンといった広告、CM、インターネットなどでも頻繁に出ている健康食品について検証してみたいと思います。

ヒアルロン酸もコンドロイチン硫酸も分子量が大きく、口から摂取しても吸収されず、意味がありません。皆さんよくご存じの●●潤はどうか？

ヒアルロン酸はムコ多糖類の一種で、人体の皮膚や関節の骨液、臓器など様々な部位に存在する物質です。年を取ると体内から減少するため、健康食品から摂取しようとするニーズがあります。

最も効果が期待されているのは、グルコサミンとコンドロイチン硫酸。関節炎と皮膚の若返りです。分子量が大きく、口から飲んでもほとんど吸収されないため、多くの健康食品には、グルコサミンや低分子化したヒアルロン酸が配合されています。経口摂取して関節炎に効果があるかどうかは、断言できるほどのデータがないのが実情です。化粧品として直接肌に付ける商品も数多く販売されていますが、肌の表面がしっとりするだけで本当に肌の奥まで届いて水分増量化に役立っているかどうかははっきり認証されていないのが現状です。

「即効性がある健康食品はないという基本を押さえ、広告を見破る目を養うことが必要」ではないでしょうか。一番大事なことは、**バランスのとれた食事、適度な睡眠と運動。これらを毎日継続する。時間のかかる努力はしたくない。すぐに健康が欲しい。そんな怠け心が健康食品に手を出す動機になってはいないでしょうか。**

## ブラジル訪問報告



当時3か月もの船旅で「夢の国ブラジル」へ・・・移民たちを思うと・・・現在移民達や子孫は農業を通じ成功され・・・  
4回目となるサンパウロ、レジストロ市訪問を熱く語る 小倉忠雄君



白い砂漠、レンソルス国立公園。雨季には水の豊富な砂丘。フランス支配の後、オランダやポルトガルの支配下に・・・ポルトガル人の豪邸には競ってタイルで飾った・・・  
ブラジルの旅を楽しく語る 棚橋洋一君



可児豊司君

夫人・可児きよさん

R財団管理委員長  
ウィルキンソン氏

R I 会長  
田中作次氏

同夫人

### <メジャードナー午餐会の記念写真>

2013年12月2日に東京台場のホテルグランパシフィックにてメジャードナー午餐会が開催され、可児豊司君ご夫妻が出席されました。年1回12月に開催されますが、出席ロータリアン夫妻は、R I 会長・R財団管理委員長との個別記念写真撮影があります。今午餐会の写真は出来あがりがかかなり先になりますので、昨年度の写真を可児豊司君よりご提供頂きました。

\*メジャードナー＝累計1万ドル以上の大口寄付者

### 12月12日 I.D.M.開催



アニーホールにて

参加者

会長小椋一朗、副会長石川英治、中田義昭君、幸脇利幸君、丸山充信君、安藤茂君、立木亮治君、堀務君、村上幸博君、浅井達雄君、吉田賢治君、武井理君

## スマイルボックス

本日は、ブラジル訪問報告です。棚橋洋一さん、小倉忠雄さん、そして安藤茂さん昨日の報告を宜しくお願ひ致します。

会長 小椋一朗  
副会長 石川英治  
幹事 郷原基幸

東京港区台場の「ホテル・グランパシフィック」で開催の「メジャードナー顕彰会」に夫婦でのご案内を頂き、出席させていただきました。RI 会長ロン・D・バートン（アメリカ・ノーマン RC）ご夫妻並びにロータリー財団管理委員長・李東建氏ご夫妻との懇親会の一時を楽しむ事が出来、感謝しています。 可児豊司

JA 東美濃農協の代表者と神社庁中津川市支部の神職並びに氏子総代の代表者による奉獻団にて伊勢神宮新穀感謝祭に出席し9/4は外宮の正式参拝、9/5は早朝よりの内宮正式参拝。午後より記念式典に出席し無事奉獻団団長としての任務を終了する事ができました。 中津川市総代会会長 可児豊司

丸山です。中津川商工会議所、本日開催の常議員会での講話で会員浅井達雄君が「営業秘密管理」を演題として行います。常議員の方々よろしくお願ひします。 丸山充信

坂本にホンダの新しい店ができましたが、我社と違いますので行かない様、お願ひします。 垂見孝也

信友会コンペで優勝しました。 小木曾孝司

本日の申告 P 29,000 累計 P 458,000

2013～2014 年度

国際ロータリー2630 地区岐阜当東濃グループ

情報・広報・会員基盤増強維持 グループ研修会



2013年12月8日(日)

14:00～17:00

瑞浪市総合文化センター  
主管瑞浪ロータリークラブ

写真：挨拶と趣旨を説明されるガバナー補佐 成重隆志君



出席義務者代表で報告される  
会員増強担当委員の安藤茂君

全国 34 地区のうち前年度末の統計では、16 地区が増強に転じた。全国平均は、ほぼ増強なし。その状態の中で、2630 地区の会員減少率はワースト5という状況である。それを踏まえクラブの会員基盤を強化しなければなりません。

### 12月度例会会場設営当番

堀正勝、小木曾孝司、可児豊司、小栗正義、鈴木捷也、鷹見幸久、織田光好

例会場：中津川商工会議所  
例会日：月曜日 12:30分～13:30  
事務局：中津川商工会議所 3階  
電話：0573-66-7301  
E-mail: info@2630ncrotary.org  
http://www.2630ncrotary.org

### 発行責任者

会長 小椋一朗  
幹事 郷原基幸  
会報 佐古和也