

四つのテスト 言行は、これに照らしてから

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



直前会長
浜本 義文

会長挨拶 石橋 文

早食いをやめた日本人



「早食いも芸のうち」という諺があるほど、日本人はせっかちで、食事もそそくさと片付けるというイメージがありました。経済協力開発機構(OECD)が2009年に行った調査によると、各国民が1日の食事にかかる時間は世界で一番長いのはフランスで135分。逆に最も短いのはメキシコの66分でその差は2倍以上になります。日本は117分で第3位でした。第2位がニュージーランドで130分、第4位はイタリア114分などです。また、日本の内閣府の調査によると、「今後の生活で重視したいものは？」の質問に「食生活」と答えた人の比率が、1991年には11%だったのに対して、2008年には3倍弱の30.8%に伸びています。食事時間の長短は、その国民のグルメ度を計る尺度になっているという考え方もあるようでその意味では日本は着々とその目盛を上げているようです。もちろん、世界的には食文化の違いも影響があると思います。一方、時間をかけて食事をするというのは、肥満防止、早食いの防止につながるようです。その早食いの防止のポイントとして8つあります。…①かむ回数を増やす。最低でも20回はかむ、今より5回多くかむなど、かむことを意識してみましょう。②一口の量を減らす。大きいものより小さいスプーン、スプーンより箸を選ぶようにしましょう。③飲み込んでから次の食べ物を口に入れる。次々とかきこまずに、口の中を空にしてから次の一口を食べるようにしましょう。④水分で食事を流し込まない。噛まずに水分で流し込むような取り方は控えましょう。よく噛んで十分な唾液を出して、水分がなくても飲み込めるようにしましょう。⑤歯ごたえがある食材を選ぶ。ごぼうレンコンなど、食物繊維が多い食材を選ぶようにしましょう。⑥野菜は厚く大きめに切る。大きめに切ることで噛む回数を増やしてくれます。⑦時々箸を置く。時々箸をおいて口の中のを味わうように食べましょう。⑧2人以上で食べて会話を楽しむ。話しながら食べると自然とゆっくり食べることができます。…日々、時間に追われて過ごしているので、これらの内容は耳に痛いのですが、食事を楽しむという意識をもってお酒も食事もゆっくりといただこうと反省しています。

【幹事報告】

- 例会変更 長崎みなとRC 11/15(火) 18時30分～
サンプリエール
長崎西RC合同例会
- 例会休会 長崎みなとRC 11/22(火)
長崎RC 11/24(木)
長崎北東RC 11/9(水)、11/23(水)



幹事
南里 敏洋

- 2022-23年度ポリオワンコイン募金のご協力を
宜しくお願いいたします。
- 11月13日(日)、佐賀、龍登園である財団セミナーに森義彦財団委員長
が出席予定です。名札をお持ち帰りください。

- 11月30日(水)は忘年例会です。アストピア 18時30分～
出欠の記入をお願いいたします。

今後の
予定

- 11月9日(水) 休会
- 11月16日(水) 卓話・公共イメージ地区委員長
原田徹様
- 11月23日(水) 祝日・休会

ニコニコBOX

石橋:大瀬戸鉄工所 坂本治様、ご来訪いただきありがとうございます。楽しんでいって下さい。

南里:大瀬戸鉄工所 坂本治様、本日はご多忙の中、ご来訪いただき誠にありがとうございます。永いお付き合いができましたら幸いです。よろしく
お願いいたします。

井口:誕生日祝い、結婚記念日祝い、ありがとうございました。また、今年から久保田会友の結婚記念日に変更があります。くしくも私の誕生日と同じ日になりましたので、皆様に報告させていただきます。

伊藤:今月記念日の会友のみなさま、おめでとうございます。本日もよろしく
お願いいたします。

猪股:誕生日の御祝、ありがとうございました。万年青年を自負しておりますが、最近、畑での農作業中によくつまづき転びます。本当に寂しい限りです。しかし命尽きるまで畑を耕しつづけます。

岩永(信):結婚記念日祝い、ありがとうございます。

大坪:創立50周年記念事業実行委員会組織図(案)を見て、身のひきしめる思いです。皆様で成功させましょう。

大原:誕生記念日・結婚記念日・入会記念日の皆様、おめでとうございます。

岡本:時津町少年ソフトボールの親善試合出場の皆様、お疲れ様でした。欠席ばかりで申し訳ありません。

草野:坂本治様の御来訪を歓迎いたします。ぜひ！ぜひ！入会をお願いいたします。

高木:結婚記念日のお祝い有難うございました。一瞬の気の迷いで結婚し、早40数年。同じく続いているのが趣味の競馬。どちらも時に、感謝・感動したり、落ち込んだり、罵倒したり、反省にならない反省したりと似たようなもんです。これからも老齢馬体にムチ打って天国へのゴールを目指したいと思えます。

辻村:坂本様、ようこそおいで下さいました。ごゆっくりお過ごし下さい。

久保田:坂もっちゃ〜ん、いらっしゃ〜い！！1日も早く入会して、草野さんの手足となって働いて下さい。本日の50周年の会議、よろしく
お願いします。特に若い方は身を粉にして働いて下さい。そうしないと草野さんが暴れますので覚悟しといて下さい。よろしく〜！！

西岡:坂本治様の御来訪を歓迎します。結婚記念日御祝い、ありがとうございます。

馬場崎:11月のお祝いを迎えられた皆様、おめでとうございます。本日も宜しく
お願いします。

早崎:坂本様ようこそ！ごゆっくりおくつろぎ下さい。

東:お祝いを迎えられた皆様、おめでとうございます。宮口先生県民表彰受賞決定おめでとうございます。これで上級県民！！車の運転には気をつけて下さい。

丸木:大瀬戸鉄工所 代表者 坂本治様のご来訪を歓迎致します。ごゆっくりどうぞ。ご入会を楽しみにしております。

宮口:本日もよろしく
お願いします。

吉田:本日もよろしく
お願いします。

小計:20名/¥58,000 累計:177名/¥426,000

本日のご来訪者 大瀬戸鉄工所 代表者 坂本治様

