



会長挨拶 西岡克之

お酒と日本人 日本人は5つの体質に分類

お酒はまったく飲めません。飲むとすぐ顔が赤くなる。酔いが残りやすい。こうしたアルコール体質では、日本人は5つのタイプに分けられます。飲み過ぎの人に、遺伝子情報に基づいた減酒指導をしたところ、飲酒量を減らせたとの研究成果を、筑波大学のチームが専門誌に発表しました。お酒を飲むと肝臓などで、アルコール脱水素酵素(ADH1B)により、強い毒性をもつ「アセトアルデヒド」に分かれ、これが更にアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)により、無害な酢酸に分解されます。酵素の活性度の組み合わせにより、A型は、ADH1Bが低活性で、ALDH2が活性。アルコールが分解されにくいため酔いが持続、不快症状が出ないタイプです。アルコール依存症になりやすいタイプです。B型は、日本人の半分が該当します。両方の酵素が活性で、酒に強く、たくさん飲めるタイプです。でも飲めるだけ肝臓を壊しやすいタイプです。C型は、両方が低活性で、アセトアルデヒドが残り不快症状があるはずですが、アルコールも分解されにくく酔った状態が続き、不快症状に気づきにくいタイプです。一見お酒に強いですが、後でつらくなります。D型は、日本人の40%を占めます。ADH1Bが活性、ALDH2が低活性です。アルデヒドが残り、顔が赤くなるタイプです。アセトアルデヒドは、毒性が強いので、このタイプは、C型とともに、食道ガンや、口腔ガンになるリスクが高いです。E型は、ALDH2が不活性で少量のお酒で不快な症状が強くて、全く飲めません。日本人の4%がこのタイプです。自分のタイプを見極めて楽しい飲酒ライフを続けて下さい。

A型

お酒の快感が持続する



B型

お酒に強く
たくさん飲める



C型

不快症状に
気づきにくい



D型

お酒で顔が赤くなる



E型

少量のお酒で
不快症状が出る



【幹事報告】

- 例会休会 長崎みなとRC 1月14日(火)
- 例会変更 長崎南RC 1月8日(火)
- 新年懇親会の為
二見 18時30分～
- 長崎みなとRC 1月8日(火)
- 創立記念例会の為
花月 18時30分～
- 長崎出島RC 1月24日(金)
- 新年会の為 ホテルニュー長崎「桃林」



幹事
森正

- 12月18日(火) 18時45分～ ザ・グローバルビュー長崎で「会長幹事会」があります。西岡会長、森正幹事が出席致します。
- 12月25日(火)は休会です。1月8日(火) 新年例会 18時30分～場所は丸山公園近くの「あぶり居酒屋どんどん」です。
- 例会後、定例理事会です。

今後の
予定

- 12月25日(火) 休会
- 1月1日(火) 祝日
- 1月8日(火) 新年例会

ニコニコBOX



ニコニコ発表
山田会友

西岡:皆さん、冬の交通安全週間です。安全運転をお願いします。私の家内、め出たくギブスがはずれ、元にもどりました。私の奉仕の精神の家事も少なくなりました。ゆっくり手料理で飲めます。

森(正):ようやく冬らしい、寒い日が続きますね。インフルがかなり流行しています。お気をつけて下さい。今年最終例会、よろしくをお願いします。

井口:皆様、今年も大変お世話になりました。50周年事業では皆様の御協力のおかげが無事に終える事が出来ました。ありがとうございます！今週は有馬記念です！当たりますように。ニコニコを多めに入れておきます♡

太田:先日は、お誕生日祝、ありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

大坪:今年も残り少なくなりました。元気でいきましょう。本日もよろしく申し上げます。

久保田、小林(史):おたくさ速報！！福岡で今シーズン最終戦がありました！結果は……見事に勝利することができました！！これも皆様の御支援のおかげであります！！来年もぜひ応援の程、宜しくお願いいたします！！※来年こそ全国出場します！！

坂本:本日もよろしく申し上げます。

田中:今年の50周年記念事業に皆様の御協力頂き、感謝の一年でした。ありがとうございました。本日、ニコニコだけの参加で申し訳ございません。

辻村:本日の例会、楽しみましょう。

浜中:一年間楽しく過ごす事ができました。ありがとうございます。終活の一環で、年賀状の整理をしておりますが、ロータリーの皆様とはいつもお逢いできるので賀状では失礼しようと思っておりますのでよろしくお願いします。

早崎:今年最後の例会ですね。会友の皆様、今年も一年間大変お世話になりました。

小計: 12名/¥21,000

累計: 201名/¥467,000

クラブ協議会 上半期活動報告

公共イメージ部門



理事 辻村崇誠

ロータリーのブランド向上の為に、効果的な広報活動が重要となります。そのために本年度はマスメディアとロータリーとの連携を進めることが必須です。そして公共イメージの向上は会員増強、パートナーシップの拡大、奉仕活動への参加向上につながる大切な取り組みでロータリー戦略計画を支えるという点でも重要な目的をもちます。主役はロータリアン一人です。そのことを自覚し、クラブや地区の活動をマスメディアに紹介し露出の機会を増やす、また、ガバナー月信情報を共有するなどできることから推進していきたいと思っています。まずは我々のクラブにおかれましては、社会奉仕活動を行う際には、ロータリーが活動していることを認識いただくような、すこしかっこいいユニフォームを作ってはいかがですか(個人的な考えですが)。皆様がいづいかなる時も、ロータリーバッジを胸につけて、ふさわしい振る舞いをさせていただくことも、ロータリーの効果的な広報であり、公共イメージと認知度の向上につなげていただきたいと思います。

代読 早崎悟 **クラブ会報委員会** (委員長 東義隆) 基本方針 1.北東ロータリークラブの活動を、会員の方々に知らせる。2.クラブ活動を地域に向かって広げ、クラブの認知度を高める。3.各例会、委員会の活動報告を掲載する。4.会員の相互の理解を深めるため近況報告を設け、会員の協力を得ながら相互情報の共有化を図る。活動計画 1.例会、委員会活動報告を掲載する。2.ホームページの更新管理を行う。3.会員の近況として会員の協力を得て、自由に仕事やプライベートなどを掲載し例会の話題作り、相互理解を深める事を目的として取り組むとしたものの全く成果を出していません。残り半年間頑張ります。

代読 早崎悟 **広報・雑誌・資料委員会** (委員長 西村泰徳) 上半期の報告をさせていただきます。7月7日(日)に時津町少年剣道大会、9月8日(日)に第2740地区が推進している環境美化プロジェクトの一環として、「長与町潮井崎公園海岸沿いの清掃活動」を行い、10月26日(土)に時津町ソフトボール大会を開催し、地域への北東ロータリーの広報活動、奉仕活動を実施することができました。また、ホームページにも掲載し北東ロータリーの活動を多くの皆様に発信することもできております。来月より入会が決まりました加藤会友もホームページを見てロータリーに興味を持ち、入会を決意していただいたようです。ただ、当地区には多くのクラブがあるにもかかわらず北東ロータリーを選んで入会していただいたのは、他のクラブよりもホームページの内容に魅力があったからだと思えます。週報を作成し、ホームページにも掲載しているクラブは数少ないです。小林史和会友のインスピレーションスピーチの内容も、お子さんからの手紙も全世界に発信されております(笑)今後も魅力ある北東ロータリーのメンバー、活動を発信していきたいと思っております。皆様、引き続き協力よろしくお願いいたします。あっ!久保田会友のケガの写真は広報的にアウトなのでアップいたしません!悪くならず。

ロータリー財団部門

ロータリー財団は会員皆さんの寄付を



理事 浜中洋

大切に、世界各地で奉仕活動に役立てていることはご承知の通りでございます。当クラブにおいても今期の当クラブの目標を会員数×100ドルに設定いたしました。ロータリアンとして改めて寄付行為の意義と奉仕の理念をご理解して頂きまして、来月中には納金の予定です。よろしくお祈りいたします。

奉仕プロジェクト部門



理事 南里敏洋

奉仕プロジェクト部門は、職業奉仕委員会=委員長は伊藤会友、社会奉仕委員会=委員長は坂本会友、国際青少年交換委員会=委員長は杉本会友、米山記念奨学委員会=委員長は宮口会友、青少年奉仕委員会=委員長は草野会友、以上の5つの委員会です。奉仕の理想を念頭におき、各委員会、並びに委員の方々の先導のもと少しでも成果を出せるよう活動しております。

代読 南里敏洋 **職業奉仕委員会** (委員長 伊藤かがり) 職業奉仕委員会の活動として職業活動表彰があります。今年度の4月、創立50周年記念事業におきまして3つの団体に寄付をいたしましたので理事会で今年度は他に該当者がなく表彰は行わないことが決定致しました。また、今後は2月5日(水)に長崎県庁に職場訪問する予定です。12時30分に集合してヒルトン長崎で食事の後、13時から1時間程度県庁を見学します。新しくなった県庁と寄付した時計も含めて必見です。皆様是非ご参加下さい。



委員長 坂本治

社会奉仕委員会 上半期の活動報告をします。9月8日(日)に長与町潮井崎公園の清掃活動をいたしました。その日は天気も良くたくさんの方に参加していただきありがとうございました。その日は長崎おたくさクラブの皆様とそご家族の皆様、当ロータリーのご家族の皆様、総勢40人ぐらいのお陰で綺麗にすることができました。本当にありがとうございました。

代読 南里敏洋 **国際青少年交換委員会** (委員長 杉本潔) 今年度の国際青少年交換の活動はありませんが、次年度に辻村会友のお孫さん中山らんさんが交換留学生として、海外へ行くことが決定しています。次年度はホストクラブとしての当クラブの活動があります。来年1月22日(水)に国際青少年交換地区委員長の徳永様がいらっしゃって皆様への詳しい説明を予定しています。ホストクラブとしての活動の際は、皆様のご協力を宜しくお願いいたします。



委員長 宮口敏

米山記念奨学委員会 奉仕プロジェクト部門である米山記念奨学委員会はロータリーの奉仕哲学の大切な一つであります。当委員会では、上半期の活動として、会員の皆様のご協力によりまして、7月に1人4,000円を36名、計144,000円を普通寄附させて頂きました。又、11月6日、当例会場に於いて米山記念奨学生の張万麗さん(中国出身で長崎外国語大学在中)に卓話をお願いしました。

代読 南里敏洋 **青少年奉仕委員会** (委員長 草野一夫) 7月7日(日)「第44回時津町剣道大会及び第35回B&G会長杯剣道大会」後援に西岡会長、森幹事に参加頂きました。「長崎北東ロータリークラブ杯少年ソフトボール大会」は、10月19日(土)に開催予定でしたが、雨の為に中止となり、10月26日(土)に開催致しました。会員6名の方に参加して頂きました。ありがとうございました。来年2月11日に、「長崎北東ロータリークラブ杯 長崎県高等学校ラグビー三地区対抗戦」を実施予定です。会場は大村放虎原ラグビー場です。会員の皆様の参加をお待ちしております。

司 会 / 吉田鉄矢
写真撮影 / 梶岡研士

創立 / 昭和49年4月30日
承認 / 昭和49年5月22日
例会日 / 毎週水曜日 12:30~13:30
例会場 / ザ・グローバルビュー長崎

事務局 / 長崎市目覚町8-11-301
TEL 843-6635 / FAX 845-9411
URL <http://nerotary.org/>

本日のメニュー



	全員総数	Home Club 出席数	Home Club 欠席数	Make-up	免除者	修正出席率	出席率
12月4日	37	27	7	1		82.4	
12月18日	37	23	11		3		67.6

月間出席率	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
前年度	73.1	85.7	77.3	71.7	74.3	77.8	68.9	83.5	79.9	78.8	78.8	81.3
本年度	79.4	84.1	83.8	74.3	83.4							