



イマジン ロータリー

起承転結

例会日 毎週水曜日 12:30～ 例会場 ホテルシーズン日南
 住所 日南市園田 3-11-1 TEL 0987-22-5151 FAX 0987-22-9588



会長 入中英雄

会員増強・新クラブ結成推進月間

第 3300 回例会	No07	2022. 08. 31	晴れ
点鐘・国歌・ロータリーソング	12 時 30 分 「日も風も星も」		
四 つ の テ ス ト	落丸正博 君		
例 会 行 事	会員卓話 黒岩久登君		

会長時間

イマジンロータリー

まだまだ暑さが続いておりますが皆様方いかがお過ごしでしょうか？冷房の効いた事務所から現場へ行く
 と汗が滝のように流れ出てきます。

また、台風11号の進路や勢力も気になるところです。今後の情報に十分注意していかなければなりません。
 さて、本日8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。皆さんは普段から野菜を食べていらっしゃいますか？
 私は健康のためほぼ毎朝手作りの野菜ジュース（スムージー）を飲んでます。これはもう何十年も続いて
 います。この習慣がなければとつくの昔に『健康』の二文字とは無縁だったように思います。不摂生、毎晩欠
 かさず晩酌、飲みに出かけると帰る道を知らないなどなど、体に良いことを一切していないからです。
 しかしながらこの野菜ジュースがとにかくおいしくないのです。この美味しくないジュースを救ってくれる
 のがバナナです。バナナを入れるか入れないかで驚くほど味が違ってきます。正にバナナは今言う神です。

人間が健康な生活を営む上で欠かせない食品の一つに野菜があります。野菜が人間に与える恩恵は数多く
 ありますが、その性質は意外と知られていません。その中で、最も大きいのがビタミンの摂取です。植物は光
 合成を行います、この時にできる糖は土からミネラルを吸い上げ、いろいろ変化します。これがアミノ酸や
 各種のビタミンです。ビタミンの効能は多種多様ですが、光合成の過程では活性酸素が生成されます。量が少
 なければ細菌の害を抑制するなど有益なのですが、量が多いとマイナスに作用するようです。野菜は抗酸化能
 力の高いビタミンCを自分の中に作り出します。人間が体内で作れるビタミンの量も種類も非常に少な
 いですし、土から直接ミネラルを取り入れることもできません。食品として口からとり入れることしか方法が
 ないわけですから、野菜を食べざるを得ないわけです。ビタミンは脂肪の燃焼にも関与しますので、減量にも
 深くかかわってきます。

また野菜は食物繊維を多く摂れるので内臓が活発に働くようになるようです。食物が腸内を移動するスピ
 ードが遅くなるので血糖値の上昇をゆるやかにします。

野菜にはたくさんの栄養素が含まれていて野菜の摂取量が少ない生活を続けていると、栄養が体の隅まで
 いきわたらず、様々な不調が出る恐れがあります。野菜は1日350G摂取することが望ましいと言われていま
 が、実際摂取するとなると様々な工夫が必要です。調理方法を工夫したり、野菜をたくさん使う献立にする、
 調味料を工夫するなど無理なく、たくさん野菜を摂れる様にしたいものです。

多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果がでて
 いることから野菜はもちろんのこと、肉・魚・その他の様々な食品を組み合わせるバランスの取れた食生活
 や適度な運動などを心掛けたいものですね。

余談ですが、野菜の日に関連する記念日として8月24日は「ドレッシングの日」です。その由来はドレッシ
 ングを野菜にかけて使うことが多いので週間カレンダーの「野菜の日」の真上にくる8月24日を「ドレッシ
 ングの日」としたものだそうです。

ロータリークラブ会員の皆様は口が肥えていらっしゃるのではないかと思います、健康であるためにも

今以上に積極的に野菜を取り入れるよう食生活に気を付けていきましょう。

例会行事

会員卓話 黒岩久登君

今日は、会員卓話と言うことで務めさせていただきます。



まず副会長としての所信表明ですが、もちろん福会長としての本来の職務を果たすことを第一に考えております。しかしながらまずは再来年の70周年の記念イベント開催にあたり情報、意見を収集しおおまかな骨格を作成していきたいと思っています。私は入会して日南ロータリークラブの周年事業にはまだ参加したことがありませんが、先日例会にて、井野畑君に60周年時の映像を見せていただき少しだけ雰囲気は掴めました。とりあえず話す機会が多く結構長く話さないといけないこともわかりまし

た。心の準備が必要です。

また諸先輩がたにもたくさんのご指導賜りなんとしても成功させたいと思っておりますので協力よろしくお願いたします。

さて先週の金曜日に宮崎観光ホテルにて、昨年卓話を頂いた、西都ロータリークラブの上田普さんの黄綬褒章受賞の記念祝賀会が開催され、祝賀会の準備を進める中で国の褒章について色々普段接しない情報がありましたので、今日は褒章制度についてお話ししたいと思います。

まず国の勲章と褒章は年に2回天皇陛下から春と秋に授与されます。春は4月29日、秋は11月3日と決まっております。褒章はメダル本体の章、章をつるして衣服に取り付けるための綬、章と綬を繋ぐちゅう、及び綬に取りつけるための飾版からなります。

私は褒章とは名誉のものであって、メダルとリボン（章と綬）、と言う物体とは知りませんでした。賞状と記念品と名誉がもらえるものといった知識しかありませんでした。またこの褒章の制式については褒章条例なるものがあり内閣府令によって規定されています。

メダルは銀生で褒章の二文字が刻印されリボン（綬）には六つの色がありそれぞれ綬の色によって授与対象が異なります。受賞者の決定について春秋褒章では概ね800名に褒章が授与されます。

また、褒章の候補者は、各府省の大臣等から内閣総理大臣に推薦され、内閣府賞勲局での審査を経て閣議決定後、天皇陛下の御裁可を経て発令されます。候補者は審査されるのです。候補者が経営者の場合は会社の状況も調べるそうです。実際全国組織の瓦組合の役員は組合が推薦しても受賞できませんでした。

すでに日南ロータリークラブの中には私が知らないだけで受賞された先輩がいらっしゃるのかもしれませんが、現メンバーの誰かが受賞された折にはいろいろお手伝いしますので、品行方正な毎日を過ごしていただきたいと思ひます。

褒章の種類・授与対象者

紅綬褒章・・事故の危難を顧みず人命の救助に尽力した方

緑綬褒章・・長年にわたり社会に奉仕する活動（ボランティア活動）に従事し、顕著な実績を挙げた方

黄綬褒章・・農業、商業、工業等の業務に精励し、他の模範となるような技術や事績を有する方

紫綬褒章・・科学分野における発明・発見や、学術及びスポーツ・芸術文化分野における優れた業績を挙げた方

藍綬褒章・・会社経営、各種団体での活動等を通じて、産業の振興、社会福祉の増進等に優れた業績を挙げた方

・国や地方公共団体から依頼されて行われる公共の事務（保護司、民政・児童委員、調停委員東等の事務）に尽くした方

紺綬褒章・・公共のため私財を寄付した方

出席率報告

	会員数	出席免除	出席定数	HC出席	MU	欠席	出席	出席率
今週	29	3	26	22	2	2	24	92.30%
出席免除	清水、渡邊、小玉、野咲							
先取MU	上原、土屋、石灘、榎木田、豊田、齋藤(奈)							
欠席	古澤、飯干、中山							