

2023-24年度R1テーマ
Create Hope in the World
世界に希望を生み出そう

R1会長
ゴードンR.マッキナリー



TAKEHARA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

会 長	宮本 和彦	会 計	土伏 英晴	管理運営	吉本きよ子
会長エレクト	宇都宮勝博	S A A	三好 静子	会員組織	堀越 賢二
幹 事	宇都宮勝博	副S A A	木村 安伸	奉 仕	久藤 孝仁
副 幹 事	福本 博之	直前会長	板場 英行		

事務局／〒725-0021竹原市竹原町3591
TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651
E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp
http://www.takehara-rc.com
例会日／毎週木曜日12:30~13:30
例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 8月23日

次週のプログラム 9月7日

ガバナー公式訪問

誕生祝・各会員記念日祝
誕生月該当者会員卓話

2023-2024年度 国際ロータリー第2710地区

歓迎

井内 康輝ガバナー 公式訪問

日時 8月23日(水曜日) 於: ホテル大広苑

11:30~12:00	会長幹事会	12:30~13:30	例会
13:30~13:40	集合写真	13:40~15:10	フォーラム

ゲスト: ガバナー 井内 康輝様(広島南RC) 随員幹事 廣田 昭様(広島南RC)
G9ガバナー補佐 田坂 潤様(三原RC) 補佐幹事 勝村 憲明様(三原RC)

【2023年8月17日 第2780回例会記録】

□点 鐘

□ロータリーソング: それでこそロータリー

□4つのテスト(久藤孝仁会員)

□会員数: 11名

□出席者: 9名

□欠席者: 2名

□メイク: 0名 □出席率: 81.82%

幹 事 報 告

【幹事 宇都宮勝博】

- ・ロータリーレート8月
1\$=141円
- ・例会終了後、定例理事会



会 長 の 時 間



【会長 宮本 和彦】

皆様如何お過ごしでしょうか。
暑いしか言葉が出ませんね。
人生100年生きるためには、
広島白島病院消化器外科の原
野雅生医師のコラムから拝借
してお話しします。

便秘の人は、そうでない人と比較して寿命が短い
ことが明らかになっており、良いうんちをすること
が重要だそうです。良いうんちはどんなうんち
でしょうか?きっとバナナのようなうんちがツルっ
と出ることを想像されることが多いのではないで
しょうか。正解です。ではそのためにはどうした
ら良いのでしょうか。

うんちの70~80%は水分で、残りの30%のうち3
分の1が腸内細菌、3分の2が体に吸収されなかつ
た食物の残りとして古くなった腸の粘膜だそうです。

良い腸内細菌を育ててしっかり水分を含んだ形の良いうんちになるものを食べることが大切であることが想像されます。

腸内細菌はいくつかのタイプに分かれ、そのタイプごとに腸の病気だけでなく、糖尿病や心臓病、うつ病など様々な疾患と関わりがあることも明らかにされてきているそうです。いわゆる善玉菌や悪玉菌、日和見菌等と言われ、善玉菌を摂ることが推奨されていますが、ヨーグルトなどの発酵食品を摂ることだけでなく、水溶性食物繊維であるレモンやリンゴ、バナナに多く含まれイヌリンが必要とされています。またしっかり水分を含んだ形の良い便をつくるためには玄米などの穀類や豆類、キノコ類の不溶性食物繊維が重要になります。いろいろな病気にならず、健康寿命の長い生活を送っている人は日本の伝統的な和食を中心に食べている人だということです。

良いうんち、心身共に健康な生活の為、是非食事を見直してみてください。とのことでした。

第13回安芸津ふれあい夏祭りへ参加しました
2023年8月19日（土）

