

合せて加入するのですが、今流行っているのは生涯保障の終身保険です。それプラス年金をセットしたのが一番流行っています。この度、大蔵省の認可を受けた介護保障特約を新発売致しました。これは寝たきりになった人、又は全く人でなくなってしまった時に年金がもらえる制度です。高令化が進み長寿保障を要する時代になってきたのです。日大の人口研究所の推定で寝たきり老人は昭和60年で65万人、75年で113万人、100年では201万人と云われ、又痴呆性老人は昭和60年に66万人、75年で118万人、昭和100年には221万人と大変な伸長のデータが発表されています。その為に私共は介護保障特約を11月より取り組んでいるわけです。11月は生命保険の月として当社だけでなく、生保業界として取り組んでいます。機会がありましたらよろしくお願い致します。最後になりますが、私共はこの会で一番歳下と聞いております。皆様にご迷惑をかけない様懸命に会に尽くしてまいりたいと思いますので、今後共よろしくお願い致します。

★分県論について 下郡山信一 会員

北海道の均衡ある発展を求めて、道内を5～6県に分割するための運動の主要目的について説明があり、又皆さん一人ひとりが真剣に考える事が大切である旨、呼びかけがなされた。

◎ 出席報告

会 員 数	63名	出 席 率	函 館 北 10月26日	93.5%
出 席	33名		函 館 東 10月25日	87.8%
欠 席	30名		函 館 10月20日	94.0%
他クラブ出席	25名		函館五稜郭 10月21日	100.0%
出席合計	58名		函館亀田 10月24日	80.0%
除 外 者	1名			

次回・11月16日
プログラム

「財団月間にちなんで」

椎谷 龍彦 会員

例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 例会場：函館国際ホテル
事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870



函館北ロータリークラブ会報

ロイス・アビー 国際ロータリー会長テーマ

PUT LIFE INTO ROTARY—YOUR LIFE

ロータリーに活力を—あなたの活力を



函館佐藤学園 理事長 佐藤 豊美さん

《第1227回例会》 第20号 11月16日(水)

本日のプログラム

「ロータリー財団月間にちなんで」

椎谷 龍彦 会員

★会 長 飯田 貢一

★幹 事 南木 哲雄

1988~1989

〈第1226回例会〉第19号

11月9日の記録

●司会 飯田 貢一 会長

●ピジター 小樽南R.C.小松 清君、函館R.C.西川昭彦君他6名、函館東R.C.八田俊男君他2名、五稜郭R.C.太田 進君他5名

●ゲスト 函館佐藤学園理事長 佐藤 豊美さん

●会長報告 飯田 貢一 会長

○本日新入会員が入り、会員数が64名になりましたが、畑 会員 から退会届が出ております。瞬間的に会員が64名になりましたが、只今より63名になりました。

○千葉港R.C.より会報が届いていますので、回覧します。

●幹事報告 南木 哲雄 幹事

○11月30日の例会はハーバービューホテルに変更になります。

時間は12時30分、間違えないようにお願いします。

○12月14日の家族忘年会ですが、天皇陛下がこういう状態ですので、派手にするべきでないということで、夕食会という事でやろうとまっています。

○今日4時より「成功させよう青函博の会」の解散式がありますので、時間のある方は出席してください。

●親睦委員会 鈴木 伸一 委員長

ニコニコBOX投入報告

飯田会長……ソウルに行って催涙ガスの恩恵にあずかって来ました。

川村岡会員・太田会員……結婚月です。

松見会員……BOXに強力。

茂森会員……結婚祝いありがとうございました。

宮崎会員・村上会員……誕生月です。

三沢会員……安藤組長が座っておいりましたので。

斎藤会員……新入会員(佐々木さん)が入会しますので宜しく。

安藤会員……欠席がちのおわび。

市川会員……先日誕生祝い有難うございました。昨日70才になりました。

下郡山会員……北海道分県大盛会でした。

寺西会員・椎谷会員……ホームクラブ欠席がちのお詫び。

●卓話 「食あれこれ」 函館佐藤学園理事長 佐藤 豊美さん

頭脳の働きが健康にひらめき、ということで26年頃、市の公民館で頭のおよくなる料理を教えました。幼稚園を始めた18年前には頭の賢くなる子供にということで、言葉が変わりました。今は物忘れしない食品を食べましょと、食の祭典の時も、見本のかぼちゃの種・南京豆・鰻などを置いてこういうものを食べてください、そうすると物忘れしませんよ、というチラシを置いておきました。今から食べるとよいと思います。これは精力剤・強壯剤ですので、こればかり食べると脳溢血になったり、コレステロールがたまったりしますので、中和するのに野菜とか果物を多く食べると良いです。昭和50年に生徒に調べさせたのですが、はまちには100gに蛋白質が21g入っているということで、1日に必要な蛋白質が40g、本当は70gですが、米とか味噌汁とかで補います、卵などは安くて栄養価がある。卵を煮て食べるとレシチンは熱に弱いので、なるべく生で食べるようにします。今ですと卵1つ10円位ですが1日4個が限度です。卵食べたり、鯖を食べたり、レバーを食べたり色々混ぜてください。レバーは生でなかなか食べれないので半減です。鶏卵は生で、豆腐は半製品ですが半丁位は食べれます。日本人の賢いところは魚を刺身で食べることです。鮮度の良い魚を刺身で食べてください。よく言われるのが大豆で、大豆を洗ってコーヒの空きビンに半カップ位入れて、酢を1カップ位入れると3日で食べれます。大豆から抽出したレシチンをカプセルに入れた物を明治乳業で出しています。それから小麦の胚芽・米の胚芽・ピーナツ・鰻・蝸・胡麻・胡麻油にもありますが、酸性食品です。牛乳・かきは魚貝類で蛋白質が豊富なのでアルカリ、カルシウムが多いのはアルカリです。肉類は200gが限度ですので、それを3回に分けて食べます。肉類を200g食べたら、野菜を400~500g食べて、野菜の嫌いな方は果物でも良いです。弁当は御飯が3カップ入るところに2カップ、野菜と魚が半カップずつ、素人の方は御飯をふあっと入れて魚の切り身を入れて、野菜を入れる。ベテランになると動物蛋白と、植物蛋白、野菜のほうは赤い野菜とか、青い野菜・白い野菜を分けて入れる。日本人の栄養所要量というのがありますが55年の統計でエネルギーが2,100カロリー位、今ですと1,800~1,900位ですので自分で加減して食べてください。五大栄養素として蛋白質・含水炭素・脂肪・無機質・ビタミンとありますが、米とか、魚とか、野菜、調味量として砂糖とかバターとかで取っています。含水炭素の米なら1日3合、2合でもいいですが、朝・昼・夜に分けて食べる。蛋白質は朝納豆60g・昼に大きな卵60g・夜は魚の煮付けを80g・野菜は朝ホーレン草を50g・昼はキャベツの漬物59g・夜は煮物100gに漬物50gで150gで1日400~500g取りましょ。

◎新入会員紹介



茂森 功由
Noriyuki Shigemori
S 26. 6. 4

団 体 保 険

63. 7. 6

会 報 委 員
社 会 奉 仕 委 員

住友生命保険(相)函館支社
巴支部 支部長

五稜郭町 4-13 T 52-7701

041

美原 3-24-12 T 46-5724

推薦者 南木 哲雄 会員
ご家族 英 子 夫人
由希子 長女
一 郎 長男

結婚記念 11月5日
出身校 函館大学
趣 味 釣・油絵



大 和 明
Akira Yamato
S 17. 2. 1

配 管

63. 8. 17

会 報 委 員

(有) 函館アロ-機器
代表取締役

美原 3-9-7 T 47-1383

041

美原 3-9-7 T 47-1450

推薦者 森 秀樹 会員
ご家族 ハツエ 夫人
亮 介 長男
建 太 次男

結婚記念
出身校 道立大樹高校
趣 味 スキー 登山・ゴルフ

◎ 出席報告

会 員 数	63 名	出 席 率	函 館 北 11月 2日	91.9%
出 席 席	39 名		函 館 東 11月 1日	94.5%
欠 席 席	24 名		函 館 10月27日	94.0%
他クラブ出席	18 名		函館五稜郭 10月28日	100.0%
出席合計	57 名		函館亀田 10月31日	82.2%
除 外 者	1 名			

次回・11月23日

プログラム

祝日休会 11月30日

移動例会

ハーバービューホテル 12時30分

「米をめぐる環境」 函館米穀術常務取締役 今井 定一氏

第251地区 第11分区



1988~1989

The Weekly Report of

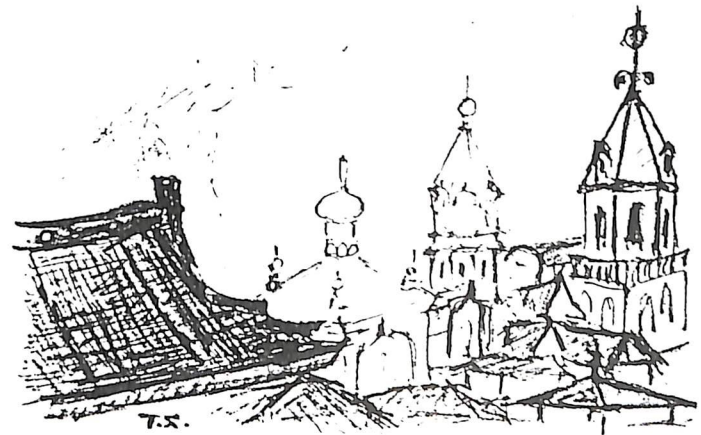
Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

ロイス・アビー 国際ロータリー会長テーマ

PUT LIFE INTO ROTARY-YOUR LIFE

ロータリーに活力を-あなたの活力を



ハリストス正教会 椎谷 龍彦 会員

《第1228回例会》 第 21 号 11月30日(水)

本日のプログラム

移動例会 ハーバービューホテル

(25周年記念ビデオ鑑賞)

★会 長 飯田 貢一

★幹 事 南木 哲雄