



の二つを守っていただきますと、ある程度の健康と、長命を保持出来るのではないかと考えております。

なぜカロリーをとりすぎではいけないといいますが、食品中の糖とか澱粉は消化しますと、ぶどう糖になる訳ですが、ぶどう糖が、血液に入りますと、血糖になりまして、血糖が血液と共に、全身に廻りまして、体温とエネルギーになる訳で、この血液の中に血糖は 0.1 ~ 0.2 ㉪でそれ以下やそれ以上では、つごうが悪いのです。ぶどう糖が多くなりますと、血液の中に入る事が出来なくて、肝臓に貯蔵されますと、それが限度を越えますと、脂肪にくみかえられまして、心臓に負担がかかり機能が衰えて、肥満病になる訳です。

私達の血液は、アルカリ性ですので、ごちそうを食べすぎて、血液が酸性になりすぎて、酸過多性が長く続きますと、肝臓や腎臓の臓機はもちろん、体全体が中毒作用によって、だんだん弱ってまいりまして、病気を誘因する事になります。アメリカのフレッター氏という方が、体験を発表した事ですが、20年来の肥満でしたが、よくかんで食べる事でそれを解消したという事なのです。1口の食物を、80回以上かむと、ペースト状になります。かむ事によっていつもの食べる料の $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ の料で満腹になるというのです。93kgもあった体重が4カ月目には73kgにも下ったという事です。普通の大人はよくかむ事によって1,500 calで十分に活動する事が出来る。という研究所の実験の結果で、学会でも認められたのです。

食料の経済にとって、国民の健康保持に協力する事にもなる訳で、皆様にもご協力をお願い致します。

◎出席報告

会 員 数	72名	出 席 率	函 館 北 (9/13)	98.61 %
出 席	45名		函 館 東 (9/ 5)	98.88 %
欠 席	27名		函 館 (9/ 6)	92.44 %
他クラブ出席	26名		函館五稜郭 (9/ 7)	100.00 %
出席合計	71名		亀 田 (9/ 4)	91.89 %
出席除外者	0名			

次回例会日 10月4日

プログラム 未 定

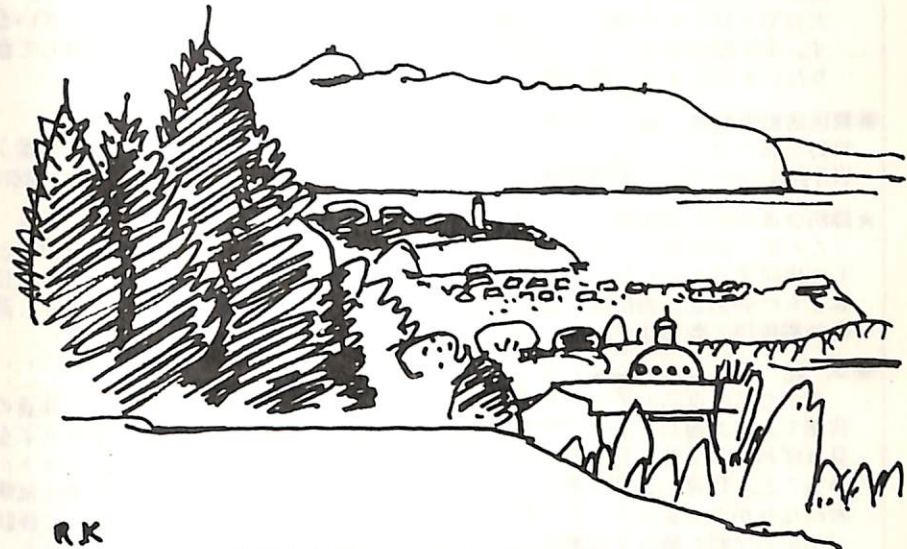
REACH OUT...

手をさし伸べよう...

(R.I. 会長 クレム・レヌーフ)

第718回例会

1978-1979 第14号 1978.10.4



RK

当別より函館山を望む 角谷 隆一会員

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

本日のプログラム

“ 芸術の秋 ” 岩 船 修 三 氏

第717回例会記録

- ◎司 会 高 杉 重 雄 会長
- ◎齊 唱 手に手つないで
- ◎ビクター 函館 R.C 大坂谷道三君他1名 函館東 R.C 中沢 竹也君他1名 五稜郭 R.C 越前 達郎君他6名
- ◎会長報告 高杉 重雄会長
・皆様すでに御案内の通り、室蘭で開催されます地区年次大会が今月30日と、

間近かになりました。御出席されます方には、時間等御間違いのない様よろしく御願い致します。

・会計担当鋤柄会員が転任のため退会することになりましたので、御知らせ致します。

●幹事報告 西巻 秀樹幹事

- ・8月に実施されました、ガバナー公式訪問のときの記念写真が出来ました。御申込みの御方は事務局まで
- ・年次大会の日程に就いて
親睦ゴルフ大会は、9月29日(金)8時スタート、室蘭G.C白鳥コースです。
大会第1日、9月30日(土)の点鐘は12時30分、第2日の点鐘は9時でございます。来年度は当クラブで年次大会を開催せねばなりませんので、勉強して参りたいと存じます。御参加の皆様もよろしく御願い致します。

●親睦活動委員会 南 宏国会員 ニコニコBOX投入のお知らせ

竹野会員…ゴルフコンペでホールインワンをしました。(シーサイド 16番)
岩井会員…ホームクラブ欠席がら 北条会員…5クラブ合同ゴルフ大会欠席のお詫び

★鋤柄会員退会の御挨拶

この度、拓殖銀行の人事異動によりまして札幌プラザホテルえ専務取締役として出向することになりました。1年10ヶ月の短い期間でございましたが、公私ともに御引立、御指導を賜りました事を、心から感謝御礼を申し上げ、退会の御挨拶と致します。

●卓話 話し言葉と書き言葉 清水 幹夫プログラム委員長

清水会員は卓話の中で、私達日本の言葉に方言があり、その方言から共通の言葉である共通語となり、そして標準語となって行くこと。話し言葉は文字を見ればわかる言葉を耳で判断する一つの方法であり、そのためにアクセントがあること。私達が書き言葉から育てられて成長して来たために話し言葉に無頓着になりがちであると、その弊害の事例を数々あげ、放送関係の豊富なご経験の中から話題を織りませ解説されました。

●出席報告

会員数	72名	出席率	函館北(9/20)	97.22%
出席	42名		函館東(9/12)	98.89%
欠席	30名		函館(9/14)	87.39%
他クラブ出席	28名		函館五稜郭(9/15)	100.00%
出席合計	70名		亀田(9/11)	89.16%
出席除外者	0名			

次回例会日 10月9日

プログラム 夜間例会 オークランド

昭和53年10月4日

位 各 員 会

函館北ロータークラブ
幹事 西巻 秀樹

今般、当クラブ会員より下記の方の入会の推せんがありましたので、理事会はこれを職業分類委員会ならびに会員選考委員会にはかかりました結果、尚委員会よりそれぞれ適格であるとの報告をうけました。推せんをクラブ内に事前発表するところになりました。理事会は、同候補者の入会に対してご異議のある方は、来たる10月13日までに書面により幹事をお知らせいたします。

氏名	職業分類	役職	推薦会員
古川 寛 <small>ふるかわ ひろし</small>	鉄鋼加工	函館鉄筋株式会社 代表取締役	飯田 貢一