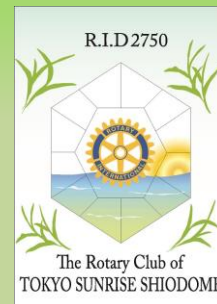


◆ WEEKLY REPORT ◆



インスピレーションになろう
R.I.会長 パリー・ラシン

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific
Basin Group
The Rotary Club of
TOKYO SUNRISE SHIODOME



2018-19年度 会長 立堀佳男
クラブテーマ「親睦・奉仕を通じて友人・仲間・同志を作ろう」

No.188 30. May. 2019 発行

第185回 例会

【日時】2019年5月23日(木) 12:30~13:30 【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留
【例会出席】会員数 21名 名誉会員2名 【出席者】14名 ビジター 2名 ゲスト 0名
【出席率】66.7% 【修正出席率】81.0%
【ニコニコBOX】¥ 6,000— ≪今年度累計≫ ¥ 399,500—

≪プログラム≫

- ◇ 開会点鐘 司 会：五十嵐豊会員
立堀佳男会長
- ◇ 斉唱：「R-O-T-A-R-Y」 山本直樹ソングリーダー
- ◇ 会長挨拶 立堀佳男会長
今日あたりは結構暑いですね。明日から5日間30度を超えるようで、警備業なので従業員が倒れないよう気を付けて欲しいです。朝晩の温度差で風邪をひく人も多いようなので皆さんも気を付けて下さい。
- ◇ 幹事報告 工藤至善幹事
当クラブからも協賛させて頂いている東京グローバルRCの八角プロジェクトの詳細を頂きました。是非目を通しておいてください。年度末なので、他クラブは退会される方が多いと聞きますが、私たちはそのような心配はないと思いますが、皆さん目を光らせておいてください。
- ◇ 出席報告 友弘裕規会員
- ◇ ゲスト・ビジター紹介
有村茂樹様(鹿児島東RC)：実は2回目の参加でございます。ロータリー歴は30年になります。障害者と児童の施設をやっています。東京は毎月来ていますので、どこかでメーキャップをさせて頂いています。今日はよろしくお願い致します。
Chrissi Theodorakakos様：本日はバーバラさんとアンドリュースさんにご招待いただきました。また是非お邪魔させて頂ければと思います。有難うございます。
- ◇ ニコニコボックス発表(敬称略) 島根智史会員
立堀佳男：皆さん朝晩の温度差が大きいです。体に気を付けて下さい。そろそろ深大寺の水神苑でホテルが見える頃です。皆さん行ってみましょう。
工藤至善：登坂様本日は卓話よろしくお願い致します。幹事の任期が終わった途端、仕事も急に忙しくなりそうです(涙)。
熊谷行裕：4年前に親睦旅行で箱根へ行こうとしたら火山性地震が増えて変更になったことが有りました。今回は又箱根が危険な状態になっていますが、同時に草津白根山や福島吾妻山も危険になってきています。この先どうなるかな…?

◆ 会長：立堀佳男 ◆ 幹事：工藤至善 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】立堀佳男
【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南エルーデ内) / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196
【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】office@suns-rc.org

アド・リユー・ウォ：登坂雅の卓話を楽しみにしております。本日宜しくお願い致します。

◇卓話：『健康経営に役立つ未病ケア「ミネラルヘルス®」』

ホリスティックケア®グループ統括責任者 登坂 正子様

30年前にサプリメントで足が動かなくなった方を見て以来、栄養の大切さとミネラルというものの重要性を感じました。近年メンタル疾患の方が増えて来ていて国は対策を講じていますが、予防医学がほとんどで未病という観点が抜けているように思います。「ミネラルヘルス」というのは、5大栄養素の一つであるミネラルバランスが日本人は崩れています。体の中は命の製造工場でそのラインを動かす酵素、その酵素反応を助ける働きをしています。それがアンバランスであると体の原田の働きがおかしくなるのです。ミネラルは体内では作れません。食事ですることしか出来ません。現代の日本人は食べ物が無い頃の栄養失調ではなく栄養素が足りていない新型栄養失調です。何故ミネラルが不足するといけないのか、自閉症とミネラル不足の論文も沢山ありますし、脱毛や肌トラブルなども関係が有ります。過度なダイエットにより不妊の女性が増えているのにも関係が有ります。そして集中力が落ちる人が多いのです。原因不明の体調不良で私のクリニックを訪れる方も沢山いらっしゃいます。新型栄養失調の原因は自分の体質に合わない食生活の継続や食生活の偏り、有害金属の蓄積、腸内細菌の問題でミネラルバランスが崩れる原因となります。そして体には有害ミネラルも蓄積している傾向が高いです。有害ミネラルの悪影響として活性酸素の産生を促進し、加齢に伴う変化を促進してしまいます。学習能力・神経機能の障害を引き起こし、心筋障害を促進してしまいます。世の中には沢山の健康法があります。その主催者が提唱するものはその主催者と同じような体質の人には効果がありますが、それ以外の人には効果がありません。ご自身の体質にどれが合っているのかというのは食事の好み、自分の今の体の中がどうなっているのかを考えてみないといけないと思います。自分の体質に合わない食事はメンタルにも影響を与えます。それが腸内で慢性炎症を起こしてしまうとミネラルバランスが崩れ、代謝にも問題が起こるとホルモンバランスにも影響が出ます。ミネラルの大切さは皆さんご存知ですが、何故大切なのかを知らない方が多いと思います。ですのでミネラルの大切さをきちんと広めていきたいと思い活動しています。少子化や仕事にも最終的に影響を及ぼす事になるミネラルバランスを正しく知って頂き、正しく多くの方に取り入れて頂きたいと思っています。



立堀佳男会長



工藤至善幹事



バーバラ・アレン会員



島根智史会員



有村茂樹様



Chrissi Theodorakakos 様



登坂正子様



◇ 講評

登坂様、有難うございました。「ミネラルヘルス」という言葉は初めて聞きました。ミネラルの大切さは結構知っている方も多いですが、その理由を教えて頂き勉強になりました。

立堀佳男会長

◇ 閉会の点鐘

立堀佳男会長

《今後の主な行事予定》

◇ 6月20日 納涼例会

《今後の例会スケジュール》

- ◇ 6月 6日 12:30~13:30
- ◇ 6月13日 12:30~13:30
- ◇ 6月20日 12:30~13:30