



Rotary  
Tsuruoka West



国際ロータリー第2800地区

鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 **「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう!**

第2562回例会 2021年5月10日(月) 会場: グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻博智

## 会長挨拶 佐藤 一嘉君



ピーナッツは健康によい食べ物で、ガン・心臓病のリスク・死亡率を下げると言われてい  
ます。それは、ピーナッツは健康に必要な不飽和脂肪酸・食物繊維・ビタミンやミネラルが  
豊富に含まれているためです。ナッツを日常的に食べている人は、【死に至る重病になるリ  
スク】が低いという事実が研究で明らかになっています。病気別では、●心臓発作になるリ  
スクが29%●がんで亡くなるリスクが11%低くなったそうです。

またピーナッツには、高血圧改善効果・動脈硬化予防効果・冷え症改善効果・老化防止効  
果・美容効果など、様々な効果があることも確認されています。

一方、ピーナッツは【脂肪分】を多く含んでいるため、太ると考えられてきました。しかし、これも研究  
によってピーナッツを食べる習慣がある人の方が、実は痩せているということが明らかになっています。  
とは言え、ピーナッツは高たんぱくで、「100g中/560キロカロリー」もあるため、一度にたくさん食べない  
よう注意が必要です。では一体、どれくらいの量を食べたら効果的なのでしょう。研究では以下のよう  
になっています。

- ・週に1回28gのピーナッツを食べると、全く食べない人に比べて11%の死亡率低下
- ・週に2~4回の人には13%の低下・週に7回以上食べる人は20%の低下

※28gは、約30~40粒 ちなみに中華料理の「鶏肉のピーナッツ炒め」(※本来はカシューナッツ)  
が好きなので、週に1度は食べたいと思います。

## 苦悶の中に自暴自棄せず

くものうちにじぼうじきせず

この格言は、人生の苦難に直面したときの心構えを述べたものです。

私たちは、人生の途上で、家庭内での不和や葛藤、他人や社会との軋轢、あるいは仕事上でのトラブルなど、  
さまざまな困難に出会います。また、青年期は理想と現実の隔たりに、壮年期は社会的責任の重さに、高年  
期は体力や能力の限界に、苦悩や不安をもつものです。このような場合、私たちは、悲観したり、不平を抱  
いたり、自暴自棄に陥ってしまうことがあります。

しかし、どのような困難に直面しても、自分の心づかいと行ないを改善することによって困難を克服し、  
希望と喜びに満ちた新たな人生を切り開くことができるのです。人間は生きているかぎり迷うものであると  
いわれるように、苦悩や不安は私たちの人生につきものです。苦難に直面したとき、自分の欠点や過失を棚  
上げにして、相手が悪いとか、社会が悪いといて責任を他に転嫁し、非難、攻撃するとしたら、そのよう  
な態度は決して良い結果をもたらしません。あるいは感情の赴くままに行動したり、無気力、無関心となっ  
たりするのも同様です。大切なことは、苦難をどのように受けとめるかということです。

苦難を苦難と考えるとき、それは苦しみになります。しかし与えられた試練と考え、感謝して受けとめる  
とき、それは苦しみでなくなります。そして、苦難を克服したときには、測り知れない喜びがあります。私  
たちは苦難に直面した場合、決して逃げ腰になったり、不平を言ったり、反抗したりすることなく、それが  
どこから生じてきたかを冷静に見きわめる必要があります。

## 2020-2021 R I テーマ ロータリは機会の扉を開く

そして、自分の過失によって生じたものなら、素直に自分の非を認め、深く反省して責任ある態度をとることです。また、たとえ自分に責任のない場合でも、相手を責めることなく、それを機会に自分の心づかいと行ないを謙虚に見つめ直すのです。

このように、どのような苦難に対しても、それを正面から受けとめ、自己の品性を向上させる絶好の機会考え、感謝しながら前向きな態度で努力するのです。そのようにすれば、必ず道は開かれていきます。

### 幹事報告 辻 博智 君



- ・現、次期会長幹事会のご案内（縮小開催）  
5月19日（木） 17:00～18:00 東京第一ホテル 鶴の間
- ・鶴岡RAC 5月第一例会 形式変更にて開催 会食なし・弁当持ち帰り  
5月12日（水） 19:00～21:00 東京第一ホテル鶴岡
- ・長井中央RC 創立30周年式典 縮小開催のお知らせ  
5月29日（土） 安全を考慮し、西置賜内3クラブのみのご案内

- ・地区大会プログラム変更のお知らせ

【地区大会委員会】は書面決議にて行うことを決定しました。

6月5日（土） 10:00～15:00 第1・2回本会議・記念講演 伝国の杜 置賜文化ホール

- ・会員増強セミナー開催のお知らせ

5月15日（土） 13:00～ 天童ホテル

出席対象者：次期会員増強委員長、会長エレクト

### ゲストスピーチ

荘内銀行 南支店  
支店長 藤原 牧 様



### 誕生祝い

今間 勝見 君 渡部 吉春 君



### ニコニコBOX

- ・池田 徳博 君 特例の藤原さん歓迎いたします。これからは仲間として楽しくやって行きましょう。
- ・今間 勝見 君 藤原支店長の入会を大歓迎いたします。次年度G補佐、皆様ご協力お願いします。
- ・村田 久志 君 藤原支店長の入会を歓迎します。スピーチありがとうございました。
- ・井上 彬 君 藤原さん無事入会できることを願って。反対する方はいないでしょう。
- ・五十嵐 久廣 君 藤原さん入会ありがとうございます。

本日の出席	会員数	28名	出席数	18名	出席数	66.67%
前々回の出席	出席率	70.37%	修正出席者数	22名	修正出席者数	78.57%