



インスピレーションになる

Weekly Report

2018~2019年度 No. 28

例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 創立：昭和56年3月4日
 例会場：APΛ HOTEL 名古屋錦 中区錦三丁目15-30 (052) 953-5111
 事務局：名古屋市中区錦三丁目15-30 APΛ HOTEL 名古屋錦 560号室
 (052) 961-2399 (直通) (052) 953-5111 FAX (052) 961-2391
 E-mail : meihokrc@beach.ocn.ne.jp

会 長：杉浦 定文 幹 事：香田 研二 会報委員長：入江 由希子 題 字：遠藤 友彦

クラブテーマ
未来に向かって

本日の例会(第1813回) 1/30(水)

◆ゆったり例会を行います。

次回の例会(第1814回) 2/6(水)

《優良警察官表彰》

- ◆卓話紹介会員 社会奉仕委員会 委員長 加藤 昌之君
- ◆スピーカー 愛知県北警察署 警務課長様

第1812回例会記録 1/23(水)晴

- ◆司 会 玉置 正樹君
- ◆斉 唱 それでこそロータリー

出席報告

会 員 数	35名	前々回訂正	1810 例会
欠席会員数	9名	欠 席 会 員	3名中
出席会員数	26名	MAKE UP	0名
出 席 率	74.29%	出席率訂正	90.00%

会長挨拶

会長 杉浦 定文



先週は会場移転に関するアンケートにお答えいただきましてありがとうございました。当クラブの会員減少が進む中、会員増強のためにはすべて行う覚悟でございます。引き続きご自身の周りの交友関係を見直して頂き、これぞという方がいらっしゃいましたら是非ともご紹介頂けますようお願いいたします。

さて昨年11月19日に日産の元会長、カルロスゴーンさんが逮捕されて早2か月になりました。私にとって興味深い面についてお話ししたいと思います。何故か刑務

所や拘置所に入ると健康になるという事実です。1ヶ月で9キロもやせるようなひどい扱いを受けた、と海外のメディアは騒いでいるようですが、死ぬ思いで運動して会費40万円のライザップでひと月頑張ってもここまでの成果は得られないと思います。ライブドア事件で1年9カ月の刑務所暮らしを送ったホリエモンは30キロの減量になったそうです。また20年ほど前、歯科医師会の贈賄事件でその時贈賄側の一人であった私の中学高校の先輩で元衆議院議員のY氏は1年近く拘留されたようです。もともと恰幅の良かったYさんは収監された当時130キロぐらいあり糖尿病にも悩まされていましたが、1年後には体重85キロで40キロ以上のダイエットに成功したそうです。体調も良くて健康になったようでした。出所後久しぶりにお会いしたときにはその変わり様に驚いたものでした。さてそれではなぜ刑務所や拘置所に入るとここまで短期で確実に痩せることができるのでしょうか？まずは総カロリー量です。刑務所、拘置所では食事は栄養士がしっかり管理しており一日の総摂取量は2200キロカロリー程度になるように献立が組み立てられています。そして食事の時間ですが未決拘禁者で見ると朝食は8時、昼食は12時、そして夕食は4時半となっております。そして21時に就寝です。1日の食事を10時間以内に済ませるわけですから、残りの14時間は何も食べない状態となります。ダラダラと1日中食べていると食べたもの全てを消化することが間に合わず、脂肪になりやすいといわれていますが、毎日14時間何も食べない状況を繰り返すので、その間は断食している時と同じような状態を体内で作れます。つまり、夜のうちにその日に食べた分をスムーズに消費でき胃腸を休ませることができます。これが、翌朝には空腹で目が覚めるという人間が本来持っている自然な流れになり、排泄をスムーズにする、代謝作用が優先される、脂肪として蓄えることなく痩せ体質に導く、といった効果につながります。朝起きたときには緩やかに血糖値が上がるように炭水化物を多少多めに食べ、早めにタンパク質中心で糖質を控えた夕食を頂き、その後14時間は何も食べない、そういう食生活が理想

のようです。刑務所の中は見事にそれを実践できるようになっています。皆様、是非とも健康にはご留意されて楽しい食生活を送りましょう。



愛知県北警察署よりいただいた感謝状を杉浦会長よりご披露頂きました。

幹事報告

1. 去る1月17日(木)、杉浦会長が名古屋市北消防署の「北区消防表彰式」にご出席いただきました。
2. 愛知県北警察署より感謝状を頂きました。会長よりご披露して頂きます。

卓話

「なぜロシアはキリスト教国になったのか？」
会員 岩田 満治



現在のロシアの基礎となる最初の国家は9~12世紀のキエフ大公国だったキエフ及びロシア大公に即位したウラジミール一世は、どの宗教を国教にするかを定めるため、各宗派のデータを集めさせたと言う。当時は、いわば国家の装飾品として、宗教が欠かせなかった。候補に上がったのは、イスラム教とギリシャ正教で、大公は最初地理的に近いアラブで優勢なイスラム教を選ぼうとした。しかし、良く調べてみるとイスラム教の教えがとにかく戒律にうるさい事がわかってきた。豚肉はダメ、メッカへの日々の礼拝、そして特に困ったのが禁酒である。何しろロシアは寒い国である。厳冬期を乗り越えるためには酒は必需品であり、酒を禁じると、せっかく誕生した国も反乱で倒されか

ねない、そこでウラジミール一世は豚肉やメッカへの日々の礼拝はともかく、禁酒だけは何とかならないのかとイスラム教の指導者と交渉したが、答えは「NO」だった。そこで、ウラジミール一世はアルコールに寛容な、キリスト教「ギリシャ正教」を選び改宗した。西暦989年のことだった。歴史にIF!は付き物だが、もし、この時キエフ大公がイスラム教を選んでいたら、その後の世界情勢は、かなり大きく変わっていたかもしれない。

ニコボックス

梅村 美知容さん 来週 カラオケあります。

【本日は会員の岩田さんに卓話をしていただきます。よろしくお願いいたします。】

杉浦 定文君	梶川 久雄君	西脇 多吉君	玉置 正樹君
岩田 満治君	星川 直志君	木村 雅一君	北村紀子さん
西脇 良一君	香田 研二君	遠藤 友彦君	横井 登君
尾關寛津成君	小關 敏光君	柴山 利彌君	入江由希子さん
梅村 篤君	梅田 渉君	尾関 正一君	吉村知紗さん
阿部 美男君	加藤 昌之君	石黒 勉君	加藤あつこさん
合計 25,000円			