

## プログラム

### 健康管理委員会担当例会

健康管理委員会 笠原 章 副委員長

日本人の75歳以上の人口は、今年10人に1人、15年後に10人に2人、40年後に10人に2.5人、1,200万から2,200万人に増えるといわれています。65歳以上は現在2,600万人いますが、3,600万人になります。ピークは20年後になりますが、人口の30数パーセントになります。少子高齢化が大きな問題であります。



これは今後、医療、介護、社会保障の分野で大きな問題を抱えていきます。このままでと崩壊してしまいます。これは日本だけの問題だけではなく、東南アジアの諸外国も抱えています。ただ人口を増やすことだけではなく、大事にすることを考えいかなければならぬと思います。少子高齢化の問題は身近な私たちの大きな問題として捉えていただきたいと思います。

### 中壢RCとの第14次姉妹クラブ締結式訪問



### 興南中学訪問



**本日(3月29日)の例会**  
ロータリーデー  
10:00～花筐公園整備作業  
11:30～例会 花筐会館

3月31日	4月7日	4月14日
休 会	第一例会行事 会長エレクトセミナー報告 会長エレクト 玉村一男会員	雑誌月間に因んで 広報・雑誌委員長 河合敏一会員

## 報告事項

### 幹事報告 井上常宏幹事

・事務局員の吉田さんが、4月20日をもって退職されます。長い間ご苦労様でした。

### 佐々木忠彦奉仕プロジェクト委員長

・次の例会は、3月29日(日) ロータリーデーとして、午前10時から花筐公園の整備作業を行います。11時30分から花筐会館で例会を行います。昼食は手打ち蕎麦もありますので、楽しみにして下さい。

### ニコニコ箱 …… 26,000円 累計 1,125,008円

・中壢クラブ訪問、盛大な歓迎でした。

笠原章会員卓話よろしく。 【米岡房直】

・台湾より無事帰りました。阿里山の御来光は最高でした。 【奥村 忠】

・台湾で中壢RCの皆さんに大変お世話になりました。 【白崎弘康】

・中壢クラブ訪問で熱烈歓迎を受けてきました。

P.S. 息子2人が無事進学決まりました。【井上常宏】

・昨日で個人の確定申告が終了しました。

一区切りです。 【油谷正雄】

・今回楽しい思いをしました。 【河合敏一】

・笠原会員、よろしくお願ひします。 【田中大成】

・吉田さん、長年例会のお世話ありがとうございました。 【西藤浩一】

・定年退職の日が近づき、定例会場での例会が本日で最後となりました。お陰さまで39年にわたる事務局生活を大過なく勤めることができました。皆様のご厚情に深謝致します。有難うございました。

【吉田久枝】



### 例会変更情報／福井県内ビジター受付 (4月1日～4月14日)

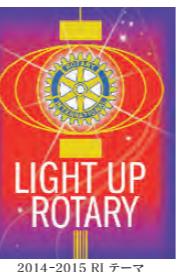
4月 3日 福井西RC 12:00～12:30 バードグリーンホテル  
 4月 9日 福井RC 12:00～12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント  
 4月 9日 福井水仙RC 18:00～18:30 福井パレスホテル  
 4月10日 福井西RC 12:00～12:30 バードグリーンホテル  
 4月13日 福井東RC 12:00～12:30 コーポ蒼山1F  
 4月14日 福井フェニックスRC 18:00～18:30 ホテルフジタ福井1階  
 4月14日 若狭RC 12:00～12:30 小浜商工会館2F事務局  
 \*変更の無い各クラブの定例例会については、ロータリーの友ホームページ等にてご確認ください。

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2650

# TAKEFU WEEKLY



Rotary Club of Takefu



2014-2015 RIテーマ  
ロータリーに輝きを

創立/1954年(昭和29年) 6月30日 例会日/毎週火曜日 例会場/武生商工会館  
事務局/〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内 TEL.0778-23-5210・FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp  
会長/米岡房直 幹事/井上常宏 会報委員長/三田村士郎

2015.3.29 No. 2366



2014-2015 第2650地区テーマ  
ロータリーは  
心くばり  
hsd

ものが税として納められるようになり、貴族の間でも健康維持や病気時の健康の回復に薬としてとても重宝されたそうです。

江戸時代末期には、外国人の大きな体は牛乳を飲んでいるからだ!と考えた日本人が初めての牛乳販売を開始、明治には日本中で牛乳を飲むことが広まっていきました。今では紙パックが主流となっていますが、販売当初は大きな缶に牛乳を入れて牛乳配達員が各家庭を回って量り売りをしていたそうです。

牛乳の変質の見分け方としては、分離していないかどうか、ツブツブが浮いていないかどうか、変質しているものでしたら酸味が出ていたり苦味を感じたりもします。匂いも判断材料としては有効ですが、牛乳には匂いを吸収しやすいという性質があります。冷蔵庫の中の食材の匂いがついてしまわないよう、普段からパックの口はきちんと閉めないといけません。

日本の牛乳は非常に衛生的に作られているので、開封後は冷蔵庫で保存して、消費期限内に飲めば何の問題もないのですが、海外では注意が必要です。Steri-Milkと書かれ殺菌された牛乳は安心して飲めますが、そうではない比較的安価な牛乳ですと、鍋にかけてみたら黄色く分離してしまった…というのもよくある話だそうです。良薬が毒薬とならぬためにも、Steri-Milkを選ぶほうが無難ですね。

さて、牛乳を飲むのに一番おいしく感じる温度は何度かご存知ですか?好みもありますが、冷たい牛乳は、あまり冷やしすぎると味覚の感覚が弱くなってしまうため、12～15度くらいがおいしく感じる範囲とされています。温かい牛乳は口に含んでもぬるくなく、暑くもない53～57度くらいがいいようです。

眠れないときはホットミルクを飲むと良いと言われていますが、これには科学的根拠があります。牛乳に含まれる睡眠ホルモンであるメラトニンがその理由です。夜に多く分泌される性質を持っていますので、それを含む牛乳を飲むと眠れるというわけです。温めて飲むと体も温まり、気持ちも落ち着きますし、カルシウムを効率よく使えるのも夜間ですので、夜寝る前のナイトミルクはまさに一石二鳥というわけですね。