



【出席報告】

- ・会員数 48名
 ・当日出席率 63.63%
 ・出席数 29名
 ・前々回修正出席率 100%
 ・欠席数 19名
- <欠席会員> 檜垣(俊)、平田、菅、冠、木村、眞鍋、松木(久)、松木(徹)、宮道、村上(修)、村上(裕)、大澤、岡本、越智、渡辺、八木(伸)
- [免除会員] 青野(明)、檜垣(巧)、白石
- <4/5欠席補填> (4/2 今治北) 別府、吉良、近藤、松木(久)、宮道、村上(修)、岡本、田崎、山本、矢野
 (4/3 今治南) 檜垣(明)、平田、松木(徹)、尾越、

◇**会長報告**・宗教法人南光坊 住職 板脇俊匡(いたわき しゅんきょう)氏の入会手続きが規定の段階を経て理事会で承認されました。異議のある方は7日以内にお申し出ください。

◇**幹事報告**・4月26日(木)は12時30分より伊予銀行今治支店5階大ホールにて音楽例会です。駐車場に限りがありますので乗り合わせのご協力をお願いします。

・5月17日(木)12時30分より、愛媛信用金庫今治支店にて職場訪問例会を開催します。

◇**親睦活動委員会・誕生日スピーチ**・小堀陽一郎会員(54歳):今週末に大学の同窓会があります。前は91歳になる恩師が出席されていて、立派なスピーチをされました。どうしてそんなに元気なのですか、と問うと「痛いところも悪いところもある。でも元気なふりをする。それが大事」とのことでした。真似をして元気なふりをして参りたいと思います。▼原竜也会員(46歳):昨年の会社統合、この4月の新事業部立ち上げを経て、自分の努力ではなく、周りに支えてもらって仕事が充実しているのがわかるようになりました。そのぶん自分の成長を実感しています。その反面、血糖値の上昇や腰痛などに悩まされるようになり、体のケアもしなければと思っています。▼尾越優会員(53歳):建築設計をする際にこの建物はどんな地震が来ても50~60年は大丈夫、でも設備は10年と言われますから壊れますよという話をさせていただきますが、私の自宅が築13年。見事に洗濯機、エアコン、食洗機が壊れました。中でも一番ショックだったのは13年乗った日産フーガ。まだ半年は乗ろうと思っていたのに走行距離16万Kmでミッションが壊れました。そんなショックな出来事がないようにしていきたいです。

プログラム委員会アワー

◆**阿部真弓会員**:生活習慣病の主な原因は飲酒、喫煙、食生活。特に1500品目にもものぼる食品添加物の中で最も気をつけたいのは砂糖で、肩こり、がん、イライラ、冷えなど、さまざまな不調を引き起こします。また日本人のほとんどが乳糖不耐性ですから、牛乳も飲まない方がいいでしょう。カルシウムは色の濃い野菜や海藻類で代用できます。さらにマーガリンに代表されるトランス脂肪酸は体の中で分解されにくく、悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を増加させ、心臓病などの引き金になりかねません。▼こうした病気を予防するため、細胞をリセット&デトックスしてみたいかかでしょうか。その方法が「食の見直しとファスティング」です。ファスティングとは断食による健康法。体内酵素には代謝酵素と消化酵素の2種類があります。普段は食事をしていますから消化酵素の割合が多くなりますが、食べないことで新陳代謝を促し、免疫力を向上させ、細胞の修復を司る代謝酵素を増やしていこうというのがファスティングです。体に必要な栄養素を摂るための酵素ドリンクを飲みながら行うので脳からは満腹という指令が出て、ファスティング中におなかが減ることはありません。▼ファスティングプロセスは体を慣らすため高脂肪・高タンパク質のものを控え、指示された食品のみを摂取する準備期(3~5日間)、実際にファスティングを行う実施期、そして体を日常生活に戻し、リバウンドしにくい体作りをする復食期(整腸期間)の3期間に分けられます。準備期の食事は豆、ごま、ワカメ、野菜、魚、椎茸、芋の頭文字を取って「マゴワヤサシイ」と覚えます。しかし海洋汚染の問題から近年は魚を除外し果物を加えた「マゴワクヤシイ」に移行されつつあるようです。▼脳の60%は脂でできています。そこで摂取する脂をオメガ3脂肪酸に変えて脳内デトックスをしていくと記憶力がアップし、アルツハイマーになりにくくなると言われています。都会ではファスティングをセットにした学習塾もあるようですし、実際に私も記述式の資格試験を高得点でクリアすることができました。糖(グルコース)を枯渇させ、脂肪が燃え始めるのがファスティング開始からおよそ48時間後。毒素は脂質に溜まるので3日以上ファスティングでデトックス効果が表れ、5日間のファスティングで男性は3~5kg、女性は2~3.5kgほど体重が落ちるとされています。マゴワヤサシイ食事を3か月ほど続けて恒常耐性を身につければ、急激にリバウンドすることはありません。健康・美容・メンタル、すべてを理想的な状態に変えられるファスティング。興味を持っていただけたら幸いです。

<ゲスト>株式会社米北測量設計事務所 米北頭規(よねきた あきのり)様

次回例会(4月26日)

【音楽例会】

日時 : 2018年4月26日(木) 12:30~
 場所 : 伊予銀行今治支店 5階 大ホール