

Rotary



R I 第 2820 地区 第 7 分区

竜ヶ崎ロータリークラブ 週報



世界へのプレゼントになろう

本日のロータリーソング「四つのテスト」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのために なるかどうか

一本日のプログラム

ゲスト卓話

専修大学附属松戸高等学校
野球部監督 持丸 修一 様

一回以降のプログラム

- 12/1 祝事 年次総会 前期事業報告①
- 12/8 クラブ協議会・夜間例会
- 12/15 前期事業報告②
- 12/22 12/25 に振り替え
- 12/25 ガバナー公式訪問 家族忘年会

第2729回例会記録 (2015年11月17日開催)

点鐘・ソング	糸賀会長 ・ 奉仕の理想
ゲスト	佐々木 俊弥 様 (清話会 事業部長)
会長報告 糸賀会長	<p>1.R.I.より、K.R.ラビンソン会長の「ワールドクラス」のピンが送付されました。このピンは、中嶋前年度会長に送られます。</p> <p>2.理事会報告</p> <p>①12月プログラム承認の件</p> <p>12/1 祝事・年次総会・前期事業報告</p> <p>12/8 ガバナー補佐を迎え、17:30～第3回クラブ協議会 18:30～例会</p> <p>12/15 前期事業報告② 12/22(火)→12/25(金)に振替</p> <p>12/25 ガバナー公式訪問 家族忘年会合同開催</p> <p>②会員手帳のプログラムにガバナー公式訪問・家族忘年会が12/24となつ</p>

	<p>ておりますが、12/25 に訂正致します。</p> <p>③竜ヶ崎RC単独で常総市鬼怒川決壊による義援金を奉仕活動資金より50万円、水海道RCに同じ第7分区として送ることを決議致しました。</p> <p>④竜ヶ崎RCより2016-17年度ガバナー補佐選出することを承認されました。本日、例会終了後、パスト会長により審議致します。</p> <p>⑥国際大会韓国ソウル大会参加者を国際奉仕沼野委員長が募っておりますので多数参加頂ければと思います。期日は2016年5/29～3泊4日です。</p>
<p>幹事報告 寺田幹事</p>	<p>1.例会の変更:牛久RC12/7(月)→12/6(日)忘年会家族例会の為</p> <p>2.回覧:2016年RI年次大会(ソウル大会)参加旅行募集案内、霞ヶ浦NEWS、難民を助ける会・年末募金のお願い</p>
<p>委員会報告 出席 小島(孝)委員</p>	<p>会員33名、出席26名、出席率:78.79% 先々週の訂正出席率:90.91%</p> <p>欠席:倉沢君、荒井君、大貫君、工藤君、諸岡君、毛利君、阿部君</p> <p>メイクアップ:那珂湊RC公式訪問(倉沢君、糸賀君、佐伯君)大洗RC公式訪問(倉沢君、小島(律)君、秋田君)つくばシティRC公式訪問(倉沢君、工藤君、菊地君)稲敷RC公式訪問(倉沢君、佐伯君)阿見RC卓話(小島(孝)君)2770地区地区大会(若井君)牛久RC(関口君、山崎君、岩田君)龍ヶ崎中央RC(岩田君)</p>
<p>ガバナー事務所 岩田事務局長</p>	<p>ガバナー事務所もいよいよ地区大会に向け準備が始まりまして、事務職員に昨日から、熊田智子さんに来て頂いております。地区大会については、熊田さんにお問い合わせ下さい。また地区大会の実行委員会、第一部会を11/24 18:30よりガバナー事務所で行います。メンバーは秋田さん、阿部さん、池田さん、渡利さん、坂本さん、大竹さん、佐伯さん、関野さん、大貫さんです。食事はすませてきて下さい。</p> <p>常総市鬼怒川決壊についての義援金は、ガバナー事務所へ全国から400クラブ、金額は約3000万円余り集まりました。先日、常総市へ図書購入費として2000万円贈呈してきました。24日に県へ1000万円贈呈してきます。</p>
<p>国際奉仕 沼野委員長</p>	<p>来年5月に国際大会がソウルで行われます。会長より依頼があり、急遽行程表を回覧しております。12/15が登録締切になりますので、ご興味のある方、それまでに私にお声をおかけ下さい。よろしく願い致します。</p>



ゲスト卓話「スローフードと健康」

今日の卓話者についてご紹介致します。これで3回目になると思いますが、佐々木さんにスローフードと健康についての卓話をお願いしました。佐々木さんは、1963年東京生まれ。早稲田大学ロシア文学大学院卒業後、ロンドンで精神薄弱者の施設でケアスタッフとして7年間働いた後帰国されました。今は主に清話会で勉強会をされたり、その他にスローフード協会にも携われ、世界各国のスローフードの会議に日本代表として出席されています。

佐伯 優 会員



清話会 事業部長 佐々木 俊弥 様

スローフードとは何か、国際的にどんなことをしているか、過去2回お話しさせて頂きました。最近、日本の食が大変世界からも注目されています。



◆食と健康についての問題

1. TPPが大筋合意になると5kg650円のカリフォルニア産のこしひかりが入ってくると言われている。

2. アメリカでは子供の7人に一人は肥満。大都市の郊外では生鮮食品が手に入る店がなく、ファーストフード店、酒店しかない。

3. 2013年 都道府県別の平均寿命

- ・長寿とされていた沖縄県は、男性30位、女性3位。原因は、運動不足(暑くてすぐ車に乗る為歩かない)食べ物(アメリカからジャンクフードが大量に入ってくる、男性は特に好む、泡盛)東京男性14位、女性24位。東京の方が車に乗らず、地下鉄等よく歩く。(茨城県女性44位、男性36位これだけ豊富なお米や果物が手に入るのに下位にいる)

◆食べ物を精製しすぎないということ

例: 砂糖を精製しすぎると甘味だけになってしまう。きび糖、黒糖はミネラルが採れる。塩も食卓塩ではなく、海塩や岩塩を使うとよい。

江戸患い…江戸の住民が白米を食べようになりカッゲが流行った。

日露戦争の時、海軍で白米中心の食事を出していたらカッゲになった。

つまり、貧しい地方の方が玄米だったので健康だった。(玄米のおかずいらず)

南雲吉則先生の提言①1日1食にする②野菜は丸ごと、皮ごと③野菜は火を通して生で食べない④心臓に負担をかけない⑤ごぼう茶

マクロビオティックとは…身土不二、一物全体、陰陽調和の三大理念を柱にもつ

その土地で産物されるものを食べることで風土を乗り越える(スローフードの考え方に近い)

日本人と生野菜→日本人が生野菜を食べようになったのは戦後、アメリカが化学肥料をもちこみ、害虫がいなくなった為。本来は火を通した野菜を日本人は食べていた。

水の硬度について→軟水、中軟水、硬水、非常な硬水がある。

日本の水は軟水。日本人の身体は軟水で生まれ育っている為、輸入ミネラルウォーターはほとんど硬水で日本人の体質には合わない。

- ・帯津良一先生のとらえる健康…生命波が整っていれば健康でいられる。生命波が乱れている状態が病気。その原因の30%が食事で70%が心だと言っておられる。
- ・幕内秀夫先生…著書「粗食のきほん」ご飯、醗酵食品を食べましょう。
- ・永山久夫先生…古代食研究家 「胡豆魚梅参茶」ごま、大豆、魚、梅干し、人参、日本茶。これらが日本の健康を古代から形づくっていた食べ物であると辿り着いた。
- ・佐藤富雄先生…人は粗食がよい。一日二食。朝食を抜くとちょうどよいと仰っている。
- ・コーヒーは？病気で死亡の危険性低下と言われるが日本人の体質には緑茶の方がよい
- ・アリス・ウォータース…スローフード協会の副会長。身土不二をアメリカで実践しているシェフ。その土地のもの、旬のものを食べようと言っている。
- ・アメリカの給食…バイキング方式で、栄養に偏り。甘い飲み物を取りがち。そこで、ミッシェル・オバマがアリスさんの考えを取り入れ、学校で自分で育て収穫して食べるというのを始めた。

時間がないので、抗生物質、ホルモン剤の話とか後半にありましたが、いずれ機会がありましたら触れてみたいと思います。是非、身土不二という考え方を覚えておいて頂きたいと思います。

ニコニコ BOX

ご芳志の寄金、ありがとうございました。

- ¥ 3,000 沼野君 先日、医師会の旅行で池田先生にお世話になりました。ありがとうございました。
- ¥ 2,000 佐伯君 昨日は、糸賀さんにお世話になりました。
- ¥ 2,000 秋田君 片平支店長に御世話になりました。早退します。
- ¥ 2,000 関口君 昨日、牛久RC例会に山崎さんと出席しました。30年ぶりに同級生に会えて良かったです。山崎さん、ありがとうございます。
- ¥ 2,000 杉野君 早退します。(言い訳ですが、社用です。)
- ¥ 1,000 小島(孝)君 週報に写真が載りました。
- ¥ 1,000 渡利君 週報に写真が載りました。

小計 7件 ¥13,000 累計 200件 ¥670,000

例会を欠席される方は**当日午前10時までに、山崎副SAA(電話 090-3242-6803)**に必ずご連絡ください。

RI第2820地区・第7分区

竜ヶ崎ロータリークラブ

創立:1959年11月25日

☆会長・糸賀祥治 ☆幹事・寺田寿夫 ☆SAA・池田八郎

☆ 例会場:常陽銀行竜崎支店2階 〒301-0011 竜ヶ崎市横町4209 電話 0297-62-2112

☆ 例会日:火曜日・12:30~13:30

URL: <http://ryugasaki-rc.org/>

☆ スポンサークラブ:土浦ロータリークラブ ☆姉妹クラブ:仙台東ロータリークラブ