

# 週報 南相馬ロータリークラブ 第2530地区

2017-18年度 35回/通算 第483回

日時：2018年4月4日（水）12：30～

場所：ウエディングパーク原町フローラ

南相馬市原町区高見町 2-30-6



会長 小澤 積



副幹事 岡田義則

食は命なり

中村寛子先生

Rotary  Program 第483回

開会点鐘/国歌斉唱「君が代」/「ロータリーソング「我等の生業」  
/「四つのテスト」唱和/お客様並びに来訪ロータリアン紹介/会長の  
の時間/昼食/ゲスト卓話/幹事報告/各委員会報告/出席報告/ス  
マイルボックス報告/閉会点鐘

## 会長の時間 「心に残るロータリアンの言葉から」

「米山梅吉氏の新隠居論」

人が世に出て所を得るのは偶然ではない。機会というものがある。その機会を捉えなければ実力は発揮できない。考えてみると機会が3通りあるようである。第一は、千載一遇の機会革命の如きがそれで、日本では王政維新の時に来た。所謂風雲に際会した人達は、生き残った限り皆豪くなっていた。何かの関係でその場に居合わせさえすれば大人物になれた。こういうのは、千載一遇だ。今日の人は望むべくもない。

望んで得られるものではない。

第二は、人一代に必ず来る機会私達の生活は、毎日同じようできて同じではない。一生の幸不幸の分岐点ともなる機会が来る。この好機会を捉えることが大切だ。

第三は、日常身边に群がって来る千種万様の小機会、これはうっかりして見逃し易い。しかし、一個人の生活はチャンスの流れとも言える。どうぞいいチャンスを捉えるように。



食に興味を持つようになったきっかけは、祖父の胃がんでした。なぜ人はがんになるのだろうか。その疑問がそもそもの食に目覚めたきっかけです。祖父は不思議なことにその後、胃がんから再起して、健康を回復しました。治ったことに対しても、私は疑問を抱きました。なぜだろうか。食事が影響しているのだろうかと思いましたが、がんになる人がいる一方で、ならない人もいます。

それはなぜなのか。がんになりにくい何かがあるのだろうかと思う様になり、それが食育への探求となりました。東京では食品添加物の研究員として、7年の勤務経験をしました。祖父のその後なのですが、ある日、お酒を飲んだ後、お風呂に入りました。そして、入浴中に亡くなってしまったのです。飲酒後の入浴は十分に注意してほしいと思います。私の実家は、田んぼや畑の広がる田園地帯でした。実家の食事は根菜類など、いわゆる和食を中心としたものでした。食育指導士の私の目から見ても、当時の実家の食事は、日本人の生活習慣や文化に合致したものだったと言えます。「食と健康」と言えば、私の実家には言い伝えがあるのです。かつて庄屋を務めていた私の実家では、現在の銀行のような役割も担っていました。お金を貸すということはリスクを伴います。昔は信用調査などありません。貸し倒れとならないよう、何よりも借り手の健康状態が一番の信用でした。家訓として次のようなことが伝えられていました。それは、おならがくさい人にはお金を貸してはいけない、ということでした。面白い家訓です。でも、的を射ていると思います。当時、おならと健康の関係がどこまでわかっていたのかわかりませんが、現在、おならの臭さと腸内細菌の活動とは密接な関係があることがわかっています。そして、腸内細菌と身体全体の健康と深い関係があるのです。おならには、いいおならと悪いおならがあります。おならがくさい人とは不健康な人を意味します。貸したお金が戻ってこないかもしれない。貸し倒れを防ぐ知恵として、昔の人はそう考えたのです。又、適度な運動と休養がとても大事です。一日8時間睡眠を取ることがベストです。睡眠は、削れば削るほど短命になってしまいますので、出来る限り休養を取って下さい。



**ま・ご・わ・や・し・い・こ** 「孫はやさしい子」という健康食の知恵 自然の恵みの食材です

**ま**…豆（納豆・小豆・黒豆・グリーンピース・油揚げ、など）たんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。

**ご**…ごま（くるみ・栗・ぎんなん・松の実など豆類には植物性たんぱく質が豊富に含まれています。

**わ**…わかめ（ひじき・のり・昆布・もずく、など）ミネラルや鉄分が豊富。

**や**…野菜 野菜によって含まれる栄養素は違いますが、すべてに含まれているのは、ビタミンとミネラルです。

**さ**…魚（あじ・いわし・あさり・さば・鮭・まぐろ・たこ・えび・牡蠣・しじみなど）魚はたんぱく質の宝庫。

**し**…しいたけ（まいたけ・しいたけ・えのき・なめこ、など）きのこ類には、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。

**い**…イモ（さつまいも・じゃがいも・こんにやくなど）いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます

**こ**…穀類・酵素 食物繊維が豊富です。

## 幹事報告

- ゴミ資源 古繊維受け入れが始まりました。ご協力お願いします。

## 各委員会報告

- 大谷会長エレクトより地区研修・協議会宜しく申し上げます。
- ガバナー公式訪問8月22日（水）です。

### Lunchtime 1分間スピーチ

長澤 初男 会員



ご無沙汰しております。1分間スピーチの前に、先日のIMに対して皆様には絶大なるご協力をいただきまして、無事成功に終わりました。改めて、皆さん方の力、協力体制に実行委員長としてここから御礼申し上げます。さて、南相馬市消防団 団長として47年9ヶ月在職をしてきましたが、先月3月31日をもって消防人生を終わることとしました。色々な方たちで多くの方々

にご協力をいただきまして、無事に職務を全うできたと思います。実は、県の消防協会の会長を務めてほしいと依頼があったのですが、2020年の東京オリンピックで、福島県がソフト野球の開催地なので、2足の草鞋を履くわけにはいかないという思いで、消防協会の方は辞退しました。東京オリンピックに向けて全力で投球したいと思います。私の消防人生は、東日本大震災につきなあとと思います。震災に対するあたたかい支援をロータリアン、日本全国、外国からいただき感謝の気持ちでいっぱいです。先月9名の消防団員の顕彰碑を7年目にしてやっと建立しました。私の任期中にできたので良かったです。これからも復興が進むことを願っております。一市民として、色々な形で尽くして行きたいと思います。

(今週のランチ→)



## 相双分区 植樹祭

分区事業として植樹祭を開催します。皆様のご協力をお願いします。

日時： 2018年5月12日(土) 13:30 場所： 北泉総合運動公園



## 2018-19年度地区研修・協議会

地区研修・協議会は、次期クラブ指導者が任期への準備を整える会合です。また、この地区研修・協議会では、クラブのプロジェクトや活動を支援する地区指導者(地区ガバナー・エレクト、次期ガバナー補佐、地区委員長や委員)と出会う機会があります。委員長の方は、出席をお願いします。

日時： 2018年5月19日 10:20 開会点鐘 ~ 16:00 閉会点鐘(登録 9:30~10:10)

場所： パルセいいざか 福島市飯坂町字筑前 27 番地の 1

## <<<今週のご寄付 2018年3月14日>>>

■ **ロータリー財団** 計 ¥4,000. 累計 ¥283,000.

■ **米山奨学会** 計 ¥4,000. 累計 ¥284,500.

■ **スマイルBOX 報告** 計 ¥11,000. 累計 ¥430,339.

青木謙二	1,000	中村様貴重な卓話ありがとうございます。
大谷和年	1,000	中村さん卓話ありがとうございます。
岡田義則	1,000	中村様卓話ありがとうございます。
小澤 積	1,000	中村先生ありがとうございます。
木幡恵一	1,000	卓話ありがとうございます
酒井善盛	1,000	中村先生、卓話ありがとうございます。
長澤初男	1,000	中村さんの卓話ありがとうございます。
野地庄蔵	1,000	
宮城住夫	1,000	
門馬純子	1,000	中村様本日の卓話ありがとうございます。
若林尚之	7,000	中村さん本日はありがとうございます。

出席報告 : 会員数 29名 出席数 12名 出席率 41%

 **Rotary 南相馬ロータリークラブ** Since. 2007

会長:小澤 積 / 副幹事:岡田義則

例会日 : 毎水曜日 12:30~13:30

例会場 : フローラ原町 南相馬市原町区高見町2丁目30-6

事務局 : 南相馬市原町区錦町2丁目68-6 TEL 0244-23-1268 FAX 0244-26-5935

HP <http://www.minamisoma-rc.org/> E-mail [minamisomarc@white.plala.or.jp](mailto:minamisomarc@white.plala.or.jp)