

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL. 12 No. 35 TOTAL 510 平成 22 年 4 月 19 日 第 528 回例会

[例会日] 毎週月曜日 12:30~13:30

[例会場] 和歌山市湊通り丁北2-1-2 アバローム紀の国

[事務局] 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(〒640-8249)

TEL073-435-3470/FAX073-435-3472

E-mail: wa-az-rc@naxnet.or.jp

会長/山田 茂 [会報委員]
副会長/柴田 美和 ○栗山 久 ○新家 弘通
幹事/中村 善夫 黒田 忠嗣 柳 あゆみ



2009-10年度
国際ロータリーのテーマ
ロータリーの未来は
あなたの手の中に
RI会長 ジョン・ケニー

2009-10年度
アゼリアロータリーのテーマ
『地域NO.1のロータリークラブを目指そう!』
- 『和』・『楽』・『チャレンジ50』 -

＜本日の例会＞

■ 第 528 回例会 4 月 19 日 (月)
☆ 内部卓話
「自己紹介」 北畑 充香会員

＜次回のお知らせ＞

■ 第 529 回例会 4 月 26 日 (月)
☆ 外部卓話 「まちの保健室」
和歌山県看護協会
会長 木村 佐多子様

＜前回の例会記録＞

■ ロータリーソング 奉仕の理想
■ ゲスト紹介
■ ビジター紹介
■ 出席報告 会員数44名
本日の出席 (4/12) 31名 70.45%
前々回修正出席 (3/29) 34名 77.27%
■ メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 3名

＜四つのテスト＞

言行はこれに照らしてから

- I. 真実かどうか III. 好意と友情を深めるか
II. みんなに公平か IV. みんなのためになるかどうか

●市内8ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	4月19日(月)	クラブフォーラム「雑誌月間にちなんで」
和歌山	4月20日(火)	新入会員卓話
和歌山東南	4月21日(水)	「社会奉仕活動(清掃活動・紀三井寺)」
和歌山西	4月21日(水)	35周年記念式典打合わせ会
和歌山東	4月22日(木)	
和歌山城南	4月22日(木)	リラックス例会
和歌山南	4月23日(金)	新洲RC歓迎夜間例会
和歌山中	4月23日(金)	GSE団員をお迎えしてのフリートーク

会長報告



会長 山田 茂

みなさま、今晚は！本日は、あいにくの雨で足元の悪い中、井関会長始め、和歌山中ロータリークラブの皆様、ようこそお出でくださいました。本日は、和歌山アゼリアRCと和歌山中RCさんとの初めての合同例会となっております。

さて、和歌山中RCさんは、1985年10月設立ということで、今年で25年目を迎えられるそうで、私たち和歌山アゼリアRCの13年ほど先輩のクラブです。和歌山西RCさんでは、これまで様々な奉仕活動の実績を積み重ねていらっしゃると思いますが、海外での奉仕活動や人道支援活動にも大変積極的で、フィリピンでのデイケアセンター建設など長期間に渡り国際的な奉仕活動をされています。また、現在和歌山市内9RCで合同奉仕事業として行なっている、I.M.の余剰金を活用したフィリピン人大学学生への奨学金支援活動も、中ロータリーさんのご提案がきっかけとなっています。私たちアゼリアRCでは、まだまだ国際的な奉仕活動の実績や経験が少なく、こうした国際的な活動の経験豊富な和歌山中RCさんと定期的に交流を持たせて頂き、奉仕活動についての情報交換をさせて頂くことは、大いに意義のあることだと思っています。今後も合同例会など交流を継続し、両クラブの友好を深めて行きたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

次に、いよいよ今週17日(土)、18日(日)の予定で、田辺に於いて地区大会が開催されます。村上ガバナー年度のメイン行事ですので、出来るだけ多くのメンバーで参加したいと思います。

また、5月9日、日曜日には、県立図書館2Fメディア・アート・ホールに於いて、『聴覚障害者への理解と支援』を目的とした、和歌山アゼリアロー

懇親会

和歌山中RC 井関会長より懇親会はじまりの挨拶がありました。



タリークラブ主催の公開例会が開催されます。出席プログラム委員会と社会奉仕委員会との合同での開催ですが、当日は、(社)全国ろうあ者連盟設立60周年記念映画「ゆずり葉」の上映と、聴覚障害者の皆様による「手話劇」を予定しております。この「手話劇」についてはまだまだ世間での認知度は低いということですが、粉河出身の花岡青洲の一部分についての演劇で、出演者の皆様は、この公演に向けて熱心に練習を重ねていらっしゃるそうです。当日は、手話通訳者の方々も参加して頂けるということで、中ロータリー様にも、是非この公開例会にご参加を頂くとともに、ご家族、友人、知人、社員様にも、是非声掛けを頂きたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

最後に、本日は、例会後、懇親会が開催されるわけですが、当クラブが誇る『アゼリアバンド』と、中ロータリーさんが誇る『歌手』による、『ライブコンサート』も予定されていると聞いております。本日は、大いに楽しみながら、両クラブの友好を深めて行きたいと思っています。

本日の会長報告は、これで終わります。

幹事報告



幹事 中村善夫

①本日は雨にも関わらず、和歌山中ロータリークラブの皆さん、合同例会にご出席いただきありがとうございます。

②前回、卓話に出ていただいた岩橋先生より、お礼のお手紙をいただきましたので、ここで披露させていただきます。(ニコニコの欄に掲載しております。)

③前回、わんわん基金を回すのを忘れておりました。中ロータリーさんには申し訳ございませんが、寄付のほう御協力お願い致します。なお、わんわん基金とは、目の不自由な方への盲導犬育成のためのものです。

幹事報告は以上です。



余白つぶし

『海藻のはなし』

◎日本一の「長寿県」=それは沖縄！

世界一の長寿国日本において、とくに沖縄は“日本一の長寿県”として有名です。

沖縄県の平均寿命（2000年）は女性が86.1歳で全国一位、男性は77.64歳です。

また、長寿であるだけでなく沖縄県の人々は、ガンによる死亡率の低さも全国一を誇ります。

そして、「心筋梗塞」や「脳血管障害（=脳卒中）」で亡くなる人も、最下位なのです。なぜ、沖縄がこれほどの長寿県で、「生活習慣病」にかかる人が少ないのでしょうか。“長寿と健康”の秘密は、いったいなんだと思います？

その結果、いろいろな要因が見えてきます。まず、本土と比べて、温暖な気候風土で肉体的なストレスが少ないことや、明るい性格でくよくよしない人が多いことなどがあげられます。しかし、いちばんの要因は、“食生活の違い”です。沖縄の長寿と健康を支えているのは、次のような食生活と考えられています。

- ①食塩の摂取量が少ない→漬物を食べる習慣がない。
- ②野菜の摂取量が多い
- ③豚肉の摂取量が多い→脂肪の少ない料理法である。
- ④「海藻」の摂取量が多い→コンブを日本一多く食

べている。

- ⑤植物性タンパク質の摂取量が多い→大豆料理を多く食べる。
- ⑥魚介類の摂取量が多い。
- ⑦黒砂糖を好む。

このなかでも最近とくに注目されているのが、④の「海藻」の摂取量が多いことです。

四方を海に囲まれた私たち日本人は、世界中で最も海藻をよく食べる国民です。

ワカメの味噌汁のない朝食なんて考えられませんし、おにぎりや寿司には海苔、おでんや煮物にコンブ（昆布）は欠かせません。

健康志向、ダイエット志向も高まって、海藻サラダやヒジキの煮付けなどが、低カロリーでミネラル豊富な健康食として、若い女性たちの間で人気があります。

沖縄料理の主役は、コンブやモズク、メカブ（＝ワカメの根に近い部分にできるヒダ状の葉のこと）などの「海藻類」。沖縄県はコンブ消費量日本一を誇っています。「おや？コンブは北海道など北の海の海産物じゃないの？」と思われるかもしれませんね。沖縄で食卓に上るようになったのにはちょっとした理由があります。コンブは江戸時代中期から、北海道など北の海で採れたコンブは北前船で全国各地に運ばれるとともに、沖縄を経由して清（中国）にも輸出されるようになりました。

沖縄はその中継地だった関係で、北海道から遠く離れた沖縄でもさかんに食べられるようになったのです。そして、消費量が多いだけでなく、食べ方にも大きな特徴があります。

本土ではコンブというと出し汁をとるものというイメージですが、沖縄では、出し汁をとるだけでなくクープイリチー（＝千切りにしたコンブを豚肉やコンニャクと一緒に炒め煮にした沖縄の代表的な郷土料理）という炒め物にしたり、炊き込みご飯に入れたり、コンブをそのまま食べることが多いのです。このため、コンブに含まれる栄養素をそのままとることができたのです。この食べ方の違いも長寿の秘密です。

*ニコニコ箱

和歌山中RC 会長 井関良夫様 本日は、いろいろとお世話になります。今後ともよろしく

和歌山中RC 幹事 豊田耕作様 本日合同例会、お世話になります。

和歌山中RC 南方淳一様 昨年度はお世話になりました。本日はよろしく！

和歌山中RC 柳瀬昌孝様 今日は、お世話になります。

和歌山中RC 久保邦臣様 本日は、宜しく願います。

和歌山中RC 小嶋克己様 アゼリアバンドの皆様、先日はお世話になりました。今夜もよろしくお手やわらかに！

内藤恭子会員 中RCの皆様ようこそおいで下さいました。お待ち致して居りました。ごゆっくりなさって下さいませ。

澤本栄子会員 合同例会を楽しみにしています。私事ですが、入園式も済み、多くの赤ちゃんをお預かりして、今暫く、落ち着くまでてんやわんやの忙しさです。

岩橋延直様 先日は、アゼリアRCに招聘いただき時間をお与え下さりありがとうございました。ご満足いただくお話も出来ませんでしたのに、お心遣いいただき嬉しく存じております。私は、ボランティアとして参加させていただきましたので申し訳ございませんが、「ニコニコ箱」に入れて下さればうれしく思います。皆様方のご親切をうれしく感謝いたします。今後ますますアゼリアRCのご発展を心からご祈念申し上げます。ありがとうございました。

本日合計額 44,000円 今年度累計額 1,109,000円

*ロータリー財団

澤本栄子会員 内藤恭子会員

本日合計額 6,000円

*米山奨学

澤本栄子会員 内藤恭子会員

本日合計額 6,000円