

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL.13 No.14 TOTAL 533 平成22年11月1日 第551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/田原サヨ子 [会報委員]
副会長/安宅 浩一 ○北畑 充香 ○石垣 秀幸
幹事/野村 伸 石橋 瑠子 三木 民生



2010-11年度
国際ロータリーのテーマ

地域を育み、大陸をつなぐ

RI会長 レイ・クリンギンスミス

2010-11年度
アゼリアロータリーのテーマ

『行動するロータリアンを目指そう』

〈本日の例会〉

- 第551回例会 11月1日(月)
- ☆ 誕生会
- ☆ クラブ協議会 「中間活動報告」
- 全員参加 時間30分延長

〈次回のお知らせ〉

- 第552回例会 11月8日(月)
- ☆ 外部卓話
- 『睡眠環境について』
- ふとんのにしなか 代表 西中康浩 様

〈前回の例会記録〉

- ロータリーソング アゼリアの花の咲く街
- ゲスト紹介 和歌山県書道資料館
講師 小川 起石先生
- ビジター紹介
- 出席報告 会員数44名
本日の出席 (10/25) 29名 65.90%
前々回修正出席 (10/4) 36名 81.81%
- メイクアップ 役員及びクラブ行事へ 9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9ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	11月1日(月)	臨時総会 クラブフォーラム
和歌山	11月2日(火)	「新入会員卓話」
和歌山サンライズ	11月2日(火)	第2回クラブ協議会
和歌山東南	11月3日(水)	
和歌山西	11月3日(水)	休会(文化の日)
和歌山東	11月4日(木)	クラブフォーラム「米山記念奨学会」
和歌山城南	11月4日(木)	クラブフォーラム「職業奉仕分科会」
和歌山南	11月5日(金)	卓話題「女性弁護士の今と昔」
和歌山中	11月5日(金)	

会長報告



会長 田原サヨ子

本日は芸術の秋にふさわしく、和歌山県書道資料館での移動例会です。小川先生、貴志会員どうぞよろしくお願ひいたします。そして、皆さん!どうぞ楽しいひと時をお過ごしください。

さて先日の、敬老の日に二人の孫の家族からプレゼントをいただきました。嬉しいやら、悲しいやら本当に複雑な心境です。1歳3ヶ月の内孫の家族からは、保育所で作った「いつまでもお元気でね。あいこ」と書かれた可愛いハガキと仕事用の大きな鞆を頂きました。そして横浜に住む11ヶ月外孫の家族からはauのPHOTO-Uが送られて参りました。PHOTO-Uとは、携帯電話やパソコンから送られてきた写真を表示できるデジタルフォトフレームです。毎朝7時から30分間見ることが出来るようにセットしておりますが、ほとんど毎日新しい写真が送られてくるので、れいちゃんの成長の様子がよくわかり、楽しいものです。本当に便利なものが出来たものですね。お礼の電話をした時、「ありがとう。あのフォトフレーム気に入りましたよ。でも、ずいぶん値段の高いものだったのでしょうか?」と聞いたところ、「あれ? お母さん、あの機械は無料よ。こちらは1ヶ月370円と電話代だけ負担すればいいんよ。」この返事を聞いて、これまたびっくりしました。世の中、本当に便利になったものですね。

幹事報告



幹事 野村 伸

皆様こんにちは。

本日は移動例会で、書道資料館にてお世話になります。よろしくお願い致します。

致します。

次回、11月1日(月)の例会は、第3回クラブ協議会(全員参加)を開催致します。

時間は30分延長となります。尚、常任委員長・特定分野担当委員長は委員会中間活動報告を発表していただきますので、よろしくお願い致します。

新クラブ設立の案内とGSE派遣候補者推薦要綱を回覧いたします。

委員会報告

◎ゴルフ同好会

世話人 貴志会員



10月18日天野山CCにて開催されました地区大会ゴルフコンペにアゼリアRCから4名参加し、他クラブの方々と親睦を深めてきました

成績は、山田会員が確実なゴルフで5位に入賞されました。

市内10クラブゴルフ大会が11月20日(土)に和歌山カントリークラブで開催されます申し込みの締め切りは10月29日です。

多数の参加をお願いいたします。

◎国際交流委員会

田端会員



海外に友好クラブをつくるための活動をしています。2点ご報告いたします。

①韓国・濟州島のクラブへメーキャッ

プに行ってきます。

和歌山市国際交流課の紹介により、同市と姉妹提携している濟州市の濟州RCと、濟州日出RCの情報収集と調査のため、メーキャップに行きます。

田原会長・辻理事・太田世界社会奉仕委員長・田端で、実施は11月3・4日を予定しています。和歌山市国際交流課のご支援で、通訳が随行してくれることになっています。

②台北サミットRCから電話がありました。

一昨年、先方からメーキャップに訪問があって、昨年その答礼を兼ねて当クラブから6名が台北を訪問しましたが、その後先方クラブの事情によって進捗がありませんでしたが、この度、一昨当クラブへ訪問のあった初代会長の林さんから、約1年半振りに連絡がありました。

「ぜひ、近々再度訪問させてほしい。ついてはお詫びと事情説明の機会をいただきたい。」とのことでした。

現在、当方と先方のスケジュール調整をしていますが、12月上旬の例会に3～4名程度で訪問の予定です。

いずれにしても、当クラブにふさわしいクラブと交流を深めることが肝要で、この度の二つの情報は、相手クラブを決めるための貴重な選択肢と考えています。勿論他への情報収集活動も継続して実施していきます。・・・

◎社会奉仕委員会

松本会員



以前にも説明しましたように、11月27日(土)慶風高等学校をお借りして献血活動を行ないたいと思います。

慶風高校の生徒さん、秋月・鳴神自治会のみなさんにも協力していただき、ガバナー及

び田原会長方針を実施したいと思います。

献血者70名を目標にします。アゼリアのメンバーのみなさんには、会社の方、友人、ご家族にも協力していただけるように、ぜひ働きかけて下さい。お願いいたします。

書道教室

講師 小川起石先生

書道資料館での移動例会に多数ご参加いただきありがとうございます。書道体験教室の講師先生のご紹介をさせていただきます。

小川起石先生は天石東村さんに請われて25年前に北海道から和歌山に来られ、以来天石の門下生として書道に励んでこられました。書歴としては読売新聞社展で特選を、日本書芸院展では、書芸院大賞受賞される等諸展覧会で多数の受賞歴があり、書道人が目標とする日展にも入選されております。

現在、県美術家協会会員、県書道会会員、県書道資料館評議委員として活躍されています。〈貴志会員〉



余白つぶし

おいしい野菜栄養学

さつまいも 豆知識



食物繊維が豊富で、便秘の予防に効果的なさつまいも。知っているようで意外と知らないさつまいものパワーがたくさんあります。甘くてヘルシーなさつまいもを食べて、季節の変わり目の体調の崩しやすい時期をのりきりましょう。

活性酸素を抑制する抗酸化性

アントシアニン色素を含む紫色のさつまいもは、動脈硬化などの生活習慣病をひき起こす原因となる、活性酸素の働きを抑制する働きがあることが明らかになってきました。

アントシアニンには赤ワインに含まれていることで有名なポリフェノールの一種と同じもので、初期の肝機能障害を軽減する効果があるという実験結果が認められました。

コレステロールを下げる水溶性食物繊維

水溶性食物繊維はコレステロール値を低下させる作用があり、腸内に分泌されたコレステロールを胆のうから分泌される胆汁とともに水溶性の食物繊維が吸着し再び体内に吸収されるのを防ぎます。更に、ナトリウムも吸着する作用があり、体内に吸収される塩分を調整してくれます。結果、血圧を下げることに繋がります。塩分を取りすぎてしまいがちな和食派の人には必要な成分と言えます。

血圧を下げるカリウム

カリウムは腎臓からナトリウムを排出する作用があるため、血圧低下に効果的です。さつまいもは焼きいもにした場合、ご飯の18倍の490mgも含まれています。

老化防止のビタミンE

さつまいもに含まれるビタミンEは、老化現象の原因になるとかんがえられている過酸化脂質が体内に発生するのを抑制する働きがあり、細胞の老化を遅らせみずみずしい肌をいつまでも保たせてくれると言われています。

若さを保つビタミンC

つやのある肌を保つのに必要なコラーゲンの生成に主要な働きをします。更に、にきび予防や傷跡の回復にも効果があります。

また、さまざまな疾病の予防と治療に効果を発揮し、

発ガン物質の生成を妨げ、抗酸化作用により心臓病の予防や、精神疲労、ストレスにも効果があると言われています。また、鉄の吸収を助ける事により、貧血を防ぎます。ビタミンCはりんごの10倍含まれ、さつまいもの場合、調理の際にでんぷん質が糊化し、膜を作ってビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいという長所があります。

S・A・A報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

貴志孝生会員 書道資料館をご使用頂き有難うございます。

田原サヨ子会員 本日の移動例会について、小川先生、貴志会員どうぞよろしくお願い致します。

野村 伸会員 小川先生、貴志会員、本日はどうぞよろしくお願い致します。楽しみにしております。

井上晴喜会員 澤本さん、お世話になりありがとうございました。自信作が一つ増えました。

川野富喜子会員 貴志会員様本日はお世話になり有難うございます。達筆になってラブレターでも書こうかな？

山田 茂会員 地区大会記念ゴルフコンペで5位入賞でした。ロータリーでは初めての経験です。一緒に廻ったパートナーの皆さま、ありがとうございました。

本日合計額 16,000円 今年度累計額 375,000円

*ロータリー財団

井上晴喜会員 山田 茂会員 川野富喜子会員

本日合計額 10,000円

*米山奨学

井上晴喜会員 山田 茂会員 川野富喜子会員

野村 伸会員

本日合計額 14,000円