

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL.13 No.20 TOTAL 539 平成22年12月20日 第557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 アパローム紀の国
 [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 石橋瑛禮子 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557回例会 12月20日(月)
- ☆ 年末クリスマス夜間例会
- 時間 18:30~20:30

〈次回のお知らせ〉

- 第558回例会 1月7日(金)
- ☆ 新春夜間初例会 時間 18:30~20:00
- ☆ 誕生会
- ☆ 賀寿お祝い 還暦・古希・傘寿
- ☆ 年男・年女よりひと言

〈前回の例会記録〉

- ローターソング 奉仕の理想
- ゲスト紹介
- ビジター紹介 和歌山東RC 藤井 義宣様
- 出席報告 会員数44名
- 本日の出席 (12/13) 27名 61.36%
- 前々回修正出席 (11/27) 34名 77.27%
- メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 17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	12月23日(木)	例会臨時変更 年末家族例会 17:30~ホテルグランヴィア和歌山
和歌山	12月21日(火)	「年末家族会」於:ホテルグランヴィア和歌山
和歌山サンライズ	12月21日(火)	
和歌山東南	12月24日(金)	例会変更 クリスマス親睦家族例会 ホテルグランヴィア和歌山
和歌山西	12月22日(水)	
和歌山東	12月23日(木)	祝日休会
和歌山城南	12月23日(木)	クリスマス家族例会 於:アパローム紀の国 18:00~
和歌山南	12月23日(木)	クリスマス家族夜間例会
和歌山中	12月24日(金)	例会変更 クリスマス家族会 ホテルグランヴィア和歌山

会長報告



会長 田原サヨ子

和歌山東ロータリー・クラブの藤井様(メイキャップ)へ、ようこそおいで下さいました。

辻さん、福西さん、石橋さん、福本さん、北畑さん、石垣さん、澤さん、以上7名の方、お誕生日おめでとうございます。♪ happy birthday to you ♪
 さて、12月6日に開催された年次総会が無事終了したこと、心より感謝申し上げます。

2011-12年度の後和会長様はじめ、次期理事・役員の皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

今回は「ロータリーの歴史・誕生」について復習したいとおもいます。

20世紀初頭のシカゴの街は、著しい社会経済の発展の陰で、商業道徳の欠如が目につくようになっていました。弁護士ポール・ハリスはこの風潮に堪えかね、友人3人と「お互い信頼できる公正な取引をし、仕事上の付き合いが親友関係にまで発展するような仲間を増やしたい」という趣旨で、集会を各自の事務所持ち回りで順番に開くことから「ロータリー・クラブ」という会合を考え、1905年2月23日にシカゴ・ロータリー・クラブが誕生しました。1920年10月20日に創立された東京ロータリー・クラブは、1921年4月1日に世界で855番目のクラブとして国際ロータリー・クラブに加盟が承認されました。

次は報告です。12月6日和歌山青年会議所主催の和歌山諸団体情報連絡協議会に参加いたしました。当日は和歌山青年会議所、市内ロータリー・クラブ、和歌山商工会議所青年部、和歌山県BBS連盟、社会経済研究所、和歌山県青少年育成協会等21名の参加者でした。青年会議所が主催する行事について、これらの団体が、お互い協力しあえることがあるかどうか、情報交換や意見交換をし、大変充実した会でした。

幹事報告

幹事 野村 伸

本日は大変うれしいご報告です。



出産の為、お休みをされています柳
会員に、11月1日2,035gの女の子が
誕生いたしました。

名前は『朱織 あかり』ちゃんです。

母子共に健康だそうです。

毎日が忙しく、報告が遅れたことを皆様にお詫びく
ださいとのことです。

又、ガバナー事務所よりガバナー月間と新聞掲載記
事を回覧致します。

ワンワン基金も回しますので、ご協力お願い致します。

委員会報告

◎親睦活動委員会

栗山 久会員



年末家族会でプレゼント交換をしま
すので、大人1500円、小人1000円
程度のプレゼントをご用意ください。

◎国際交流委員会

田端順造会員



先日の台北サミットRC来和の際
に、ご協力いただいた方々には有難
うございました。

◎広報委員会

吉岡恵美会員



「ロータリーの友」12月号 読み所
ヨコ組み

P16～P19 「パレスチナ自治区に
ロータリー誕生」

いろいろな困難を乗り越えて、パレスチナ地区に
ロータリーが誕生した大変感動的な記事が載って
います。ぜひ読んでください。

P24・25 「世界に羽ばたけ！米山学友」

日本で働く米山学友出身の産婦人科女医の紹介です。

タテ組み

P2～P6 今月のSPEECH 「備えあれば患えなし」

南海地震に備える心構えや具体的方法を紹介して
います。私たちにとって身近な問題ですので、ぜ
ひご一読を。

P7～P9 この人この仕事「医療と教育の現場を
こよなく愛した脳外科医」

高松南ロータリークラブの長尾省吾さんという元
脳外科医のご紹介です。感動しました。

他にいろいろ投稿や各クラブの紹介等、お読み下さい。

また、当クラブのホームページも皆さん、ぜひ一度

開いてみてくださいね。

お誕生祝い

辻 曙生会員 12月2日

福西 正人会員 12月7日

石橋瑛禧子会員 12月15日

福本 恒夫会員 12月20日

石垣 秀幸会員 12月21日

澤 耕司会員 12月24日

北畑 充香会員 12月26日

お誕生日おめでとうございます



内部卓話

「お墓ってなあに」

井上晴喜会員



皆様「お墓」とは何でしょうか？
ご先祖様のお骨をおまつりする大切
なもので、ご先祖様のお姿、代用品
なのです。

お墓は関西圏では大半が30cm立方で約75キロ、大変
風化に強い御影石が使われております。中には、採
掘量の5%しか製品にならない希少なものもあります。
種類も、先祖墓、夫婦墓、一代墓や、五輪塔、宝キョ
ウ印塔といった供養塔、また、永代供養墓や合祀墓
といった、今後の社会に対応できる、共同で使用で
きるお墓も増えてきております。

蓮の花に乗せたものは仏様になるといった考え方よ
り、蓮華台のついた墓や、座布団を表すスリン台の
ついたお墓もよくみかけられるかと思えます。

また、現在のお墓は人工ダイヤモンドを使用するの
切削、研磨、サンドブラストによる字彫りを行いま
すので、非常に光沢に秀でた綺麗なお墓が作れます。
お墓参りの際は、お掃除にも気を遣って頂きたいも
のです。御影石はどんなに高級なものでも塩には非
常に弱い性質を持っています。防草土など新しい商
品も出てきましたが、ご供養になりますのでぜひ草
引きをお勧めします。

皆様はお墓参りでお願い事をされるでしょうか。

我々の生活が豊かになった今、「ご先祖様助けて!!」といった願いは遠ざかっているように思われます。日本神話のイザナギとイザナミの国産みの話中で、イザナミの死後二人が千引石（ちびきいわ）を挟んで対話したことから、現世の人と亡き人が交流を持つ場として「墓石」というものが生まれました。我々がお墓参りをし、追善供養をして功德を積むことにより、ご先祖様は我々に幸せを与えてくださいます。ぜひ皆さんもお墓参りの際は、手を合わせたくさんご先祖様と対話し、多くのお願い事をして下さい。ご先祖様は、一番の我々を助けてくださる仏様なのですから。

余白つぶし

食事と健康の豆知識「どうにかしたい 冷え性対策」

真冬に寒さを感じるのは当たり前ですが、通常、身体は冷えを感じない程度の体温が保たれています。しかし、体の各部、特に手足と腰に冷えを感じて寒くなるのが冷え性です。冬はもちろんのこと、真夏でも悩みは尽きません。冷房が苦手で、カーディガンやブランケットが手放せない人が多いのではないのでしょうか。

冷え性の原因としては、胃腸障害による体力低下、貧血、低血圧、自律神経の異状による毛細血管の縮小、水分の代謝障害などが考えられます。オフィスなどでの効きすぎる冷房のせいで、夏に冷え性を感じる人も多いようです。自律神経を鍛え、血行をよくすることで冷え性の改善はできます。

自律神経はカルシウムや鉄など、末梢神経の働きはビタミンBとビタミンCをとることで強化されます。血行をよくするためには、ビタミンE、ビタミンBの一種であるニコチン酸を十分に摂取する必要があります。ニコチン酸は血液の循環をよくする他にも、胃腸障害を和らげたり、皮膚の炎症を予防する働きがあります。忙しい毎日のなかで、胃が疲れている、肌が荒れているなどの症状で悩んでいる人にも、ぜひとってほしい栄養素です。

冷え性と食べ物は重要な繋がりを持っています。食べ物には身体を暖める「陽性」の食べ物と、身体を冷やす「陰性」の食べ物、そのどちらでもない「中性」の食べ物があります。

主に冷え性の方は身体を暖める陽性の食べ物を取るべきなのですが、現代人が簡単に口にできるのは、どちらかと言うと「陰性」の食べ物が多いようです。各食べ物にはどんな特徴があるかをしっかりと覚え、冷え性改善に効果のある食べ物を取るようにしましょう。

①陽性の食べ物

冷え性を改善する、すなわち身体を暖める食べ物「陽性」の食物は、寒い地方で採れる物。冬に採れる食べ物が多いのが特徴です。

代表的な例をあげると、しょうが、ねぎ、にんにく、こんにゃく、ごぼうなどがあります。

また、陽性の食材には、血液をサラサラにする効果がある食物と、ドロドロにし循環を悪くする食べ物とがあります。血液の流れを悪くする食物を取りすぎないように気を付けましょう。

食物の種類は「冷え性の改善・対策」コーナーの「食べる」項目で詳しく説明します。

②陰性の食べ物

陰性の食べ物は冷え性の方にとって天敵とも言える食材です。まず、身体を冷やします。中には冷やすだけでなく血液をドロドロにし循環を悪くさせる食べ物があります。

これら陰性の食物の特徴は、暖かい地方で採れるものや、夏に採れる野菜などです。生野菜は身体を冷やす効果があるので、冷え性の方は、料理して摂取する事をおすすめします。

陰性の食材には、大豆、豆乳、コーヒーを筆頭に合成甘味料、砂糖、スナック菓子、チョコレートなどがあります。これら後半の食材は血液をドロドロにする効果があるので、気を付けましょう。

③中性の食べ物

中性の食べ物は、身体を冷やす事も逆に暖める事もしません。これらの食材は主食として適していると言えます。代表的な種類は、玄米、むぎなどです。玄米生活を始める!というのも手かもしれませんね。

食事と健康の豆知識 風邪

子供の頃、風邪をひくとやけに両親がやさしくなった覚えはありませんか。

普段食べられない物を食べさせてもらったり。でも一番印象に残っているのはリンゴの摩り下ろしではないのでしょうか。風邪の原因としてほとんどはウイルスです。健康な時は、抵抗力があるので少々ウイルスでも、何の問題もありません。風邪の予防策として抵抗力を高める為にはビタミンAやビタミンC、体を温めてくれるものを普段から心がけて選んで下さい。ビタミンAを含むものの働きは、髪を健康を保つ、視力の低下を防ぐ、肺・気管支などの呼吸器系統の病気の感染に対して抵抗力をつける、皮膚や

粘膜を正常に保つ、成長を促進するなどがあります。ビタミンCの働きはウィルスや細菌に対する抵抗力を高め、カゼや感染症を予防する、ストレスを和らげる、血中コレステロールを下げる、発ガン物質の生成を抑える、鉄の吸収を助けるなどがあります。日常から体力をつけて、初期の段階で早めに治してしまうことを心掛けましょう。風邪をひいてしまったら、栄養のある食事を摂り、安眠休息を心がけるようにしましょう。

ビタミンCをよく含む食材；

イチゴ、カキ、キウイ、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、赤ピーマン、レバー(鶏、豚、牛)、ほか

ビタミンAをよく含む食材；

青ネギ、アスパラガス、うなぎ、オクラ、酒、サンマ、しし唐、春菊、チーズ、にら、人参、ピーマン、ひじき、ほうれん草ほか

風邪に効く食材

『ショウガ』

【ショウガが風邪に効く理由】

生のショウガには体を温めたり、発汗、胃の調子を整える、吐き気を止めるなど数多くの効能があります。初期症状のうちに摂るのが効果的です。

【風邪に効くメニュー】

風邪のひき始めで寒気がするときには、あったかうどんで全身を温めて、早めに休むようにしましょう。発汗作用のあるショウガをたっぷりかけた「ショウガ入りあんかけうどん」がおすすめ。鍋でだし汁を煮立て、細く切った豚肉とニンジン、しょうゆ、みりん、酒、塩を入れたらうどんも加えて少し煮込みます。

水溶性片栗粉を加えてとろみをつけたら、器に盛って大根おろしとすりおろしたショウガ、万能ネギをのせて出来上がり。大根おろしがうどんの消化を助けるので、胃にもやさしいメニューです

『豆腐』

【豆腐が風邪に効く理由】

豆腐は消化のよい良質のたんぱく源です。たんぱく質には、体をじっくりと温める効果があります。また、ウィルスに対する免疫物質を作る働きもあるのでたっぷり摂りましょう。

【風邪に効くメニュー】

片栗粉でとろみをつけたアツアツの「豆腐のくず煮」は、体がポカポカ温まり、風邪をひいたときにピッタリの一品です。昆布と削り節でとっただ

し汁を沸騰させ、しょうゆとみりんできれいにととのえます。火を弱めて食べやすい大きさに切った豆腐を入れてひと煮します。豆腐に火が通ったら水溶性片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がり！器に盛り、ユズの皮やアサツキをのせてもいいですね。その香りが食欲を増進させてくれます。

『リンゴ』

【リンゴが風邪に効く理由】

風邪がお腹にきて下痢をしてしまったときには、整腸作用のあるリンゴがおすすめ。

リンゴに含まれる食物繊維がやさしくお腹の調子をととのえてくれます。

【風邪に効くメニュー】

リンゴの甘みと酸味が爽やかな「おろしリンゴ入りかゆ」を作ってみましょう。

米は洗って鍋に入れ、水を加えて強火にかけ、沸騰したらかき混ぜます。弱火にしておよそ50分。この間、ふたは少しずらしておきます。水分が上に少し残る程度に炊いたら火を止めて、鍋にぴったりとふたをして蒸らし、仕上げにすりおろしたリンゴを加えましょう。熱っぽいときには少し冷ましてから食べるといいですね。

S・A・A 報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

田原サヨ子会員 井上さん本日の卓話どうぞよろしく。12月6日年次総会、無事終了しました。皆さんご協力ありがとうございました。

石橋瑛禧子会員 12月15日、誕生日です。健康でこの日を迎えることが出来、亡き父母に感謝します。ロータリーの皆様にもお祝いをいただき有難うございます。

福西正人会員 誕生日のお祝い誠に有難うございます。何事にも精一杯頑張っていきます。

辻 曙生会員 お誕生日お祝い有難うございます。これからも頑張ります。

本日合計額 18,000円 今年度累計額 637,000円

*ロータリー財団

田原サヨ子会員 石橋瑛禧子会員 福西正人会員
辻 曙生会員

本日合計額 9,000円

*米山奨学

田原サヨ子会員 石橋瑛禧子会員 福西正人会員
辻 曙生会員

本日合計額 9,000円