

Rotary



# 八尾ロータリークラブ 会報

2019  
vol.58  
No.37

4/3



BE THE INSPIRATION



八尾RCバナーの主旨  
「我々のクラブは、老いも若きも  
相手を敬愛し、和気あいあい、  
楽しいクラブライフを送っている  
ことが誇りであります」

国際ロータリー テーマ

インスピレーションになろう

国際ロータリー 会長 バリー・ラシン

八尾ロータリークラブ テーマ **for the team 全てをクラブの為に** 会長 山本 勝彦

## 第2812回 例会 プログラム

- 開会 「点鐘」
- ロータリーソング 「国歌」「奉仕の理想」
- ゲストの紹介  
阪急電鉄株式会社 名誉顧問 大橋太朗様
- 在籍表彰  
会員特別表彰  
在籍15年 田中康正会員  
在籍10年 吉田法功会員  
会員年次表彰  
在籍27年 村本順三会員  
在籍22年 山本勝彦会員  
在籍16年 宇野泰正会員  
在籍 6年 西村 衛会員  
在籍 1年 平尾貴英会員
- お誕生日御祝い  
飯田寛光会員(還暦)  
松井良介会員・富田 宏会員
- 出席報告
- その他の報告
- 会務報告 「会長の時間」「幹事報告」

- SAA報告 ニコニコ箱
- 卓話 「小林一三翁と宝塚歌劇」  
阪急電鉄株式会社 名誉顧問 大橋太朗様
- 閉会 「点鐘」

- 卓話予告  
4/10 一般社団法人倫理研究所  
法人局スーパーバイザー  
ゴイク電池(株) 代表取締役 田畑 章様  
4/17 「会員増強について」  
地区クラブ奉仕・拡大増強委員会委員長  
藤井眞澄様(大阪南RC)  
4/24 職業奉仕委員会 山陰恭志委員長  
5/8 法務省コレワーク西日本  
(大阪矯正管区 矯正就労支援情報センター室)  
室長 高須賀 英治様

## 会長の時間

明日3月28日は、わが八尾RCの創立記念日です。  
明日で丸58年になります。

故・平野大太郎 元名誉会員が八尾RC創立に関してホームページに書かれている内容を紹介します。創立の年は6月25日に新歌舞伎座で9クラブが同時に、盛大にチャーターナイトを開催され、知事なども出席されたそうです。

初代会長の田中誠三郎様は、現市長のおじいさまですが、会長を務めたお礼として翌年に親睦委員長を務められました。これがわがクラブの良き伝統となって、現在も続いています。

また、クラブのバナーについても主旨が紹介されています。老いも若きも互いを尊重し、和気あいあいと楽しいクラブライフを送っていることが誇り、などと書かれています。

皆さんも改めてホームページを見ていただければ、勉強になりますし、新たな発見もあるのではないのでしょうか。

## 幹事報告

▼20日に米山奨学生マクドナルド・ミカエラ・マリさんの送別会を開催しました。多数のご参加、ありがとうございました。

▼25日にインターアクト合同会議が開かれ、吉田・大槻会員に出席いただきました。

▼次年度に金光八尾が主管するインターアクトの海外研修で、タイの現地を視察してこられた曾家会員から、おみやげをいただいております。

## その他の報告

▼インターアクト委員会・吉田 法功 委員長

25日にインターアクトの合同会議が開かれ、8月2～6日に海外研修をタイで実施する、と発表されました。また今年度のインターアクトの活動報告の冊子を回覧します。

▼職業奉仕委員会・山陰 恭志 委員長

4月17日の例会後、会員企業を訪問します。先の炉辺会議でのご意見をいただき、今回企画いたしました。

笠井会員の笠井産業様と、鼓呂雲会員のエアロラボインターナショナル様を見学させていただきました。

笠井産業様は省エネにも積極的に取り組んでおられ、工場を見学させていただき、笠井会員からもお話をいただきます。鼓呂雲会員の会社は飛行機を扱っておられ、有名な社長の専用ジェットや部品なども見る事ができるそうです。

例会後にバスでまわり、終了後には懇親会も予定しております。出欠を回覧しますので、多数ご参加ください。

▼米山委員会・幡田 賀紀 委員長

20日に米山奨学生マクドナルド・ミカエラ・マリさんの送別会を開催しました。本人もとても感謝しておられました。今後は進学のため、鹿児島へ行かれます。

▼ゴルフ部・大槻 恭介 部長

4月2日に八尾ライオンズクラブ様との親睦コンペを、宝塚GCで開催します。

## 卓話

「都度の食事が体を変える

～今からすぐにできること～」

▼中国薬膳料理研究家・宮武 衣充 様

食べることは、体の基本を作る大切なことです。私は料理教室や講演会などを通してそうしたことをお伝えし、13年目になります。

本日は、皆様にもすぐに実行できることをご紹介します。いきたいと思います。

日本には四季があります。そして今、これから春に向かう時期です。

春の特徴は「風邪」と書いて、薬膳では「ふうじゃ」と読みます。今の時期は、風がよく吹きます。冬とは違い少し暖かい風で心地良いのですが、この風はアレルギーや細菌を運んでくるものでもあります。近年は特に、花粉症にお悩みの方も多いためです。

冬は寒いので体も縮こまるのですが、春になると



日も高く上り、気も盛んになります。この季節には私たちがだんだんと胸を開いていかないといけないのですが、それがうまくいかないと、バランスを崩すことにもつながります。

季節に乗り遅れると、イライラを起こしたり調子が悪くなる人もあると思います。体にたまった毒素を排出する「解毒(デトックス)」が重要な季節です。

薬膳の世界では、冬の間たまったものを上手く出しきれないのが「5月病」とされています。肝臓の働きを整え、体のバランスを安定させることが大切です。

春の食養生として、まずは自炊(家食)の場合、香りのある野菜と苦味のある食材、乳酸菌・発酵食材を特に食べてください。

しょうがやニラ、大葉など香りあるものは、自律神経に効果があります。冬から春への移行に対応できないことによる情緒不安定や、何となくの倦怠感などに効果があります。

食べ方にも、ポイントがあります。皮やへたは捨てることです。黒く傷んでいるところは捨ててもいいですが、皮に一番栄養があるのです。さらに皮ごと食べれば、皮を剥く手間が省けることにもなります。例えばレトルトカレーでも、少ししょうがを入れるだけでも違ってきます。

次に苦味のあるものですが、たけのこや山菜など、デトックスに効果があります。菜の花はおひたしやからしあえなどがおいしいですが、油で炒めるだけでも結構です。

乳酸菌・発酵食材にはヨーグルトやぬか漬け、キムチ、納豆などがあります。発酵が進むと、キムチなどは酸っぱくなり日本人には食べにくいのですが、それは単に発酵が進んでいる証拠です。こうしたものを食べると、体を守ってくれ、風邪の予防にもなります。例えばデザート1品を、ヨーグルトに変えるだけでもいいと思います。

続いて外食・コンビニの食事を賢く選ぶコツをご紹介します。手早くローコスト、という長所がありますが、栄養が偏りがちになる短所もあります。もちろん外食はしてもいいのですが、品数や皿数の多いものを選びましょう。丼などの1品ものよりも、いろん

ものが入っている定食(お弁当)がいいでしょう。サラダをプラスするなど、足りない栄養価を1品追加することも重要です。

ただいろいろ考えるのは難しいので、見た目の色のバランスを意識してみてください。茶色ばかり、赤や緑がない、など色で判断すると簡単です。野菜は色により、持っている栄養価が違ってきます。色のバランスをとれば、栄養価もある程度バランスがとれると思います。

また旬の野菜はおいしいし、栄養価も高いです。価格が安いのも魅力です。

バランスのよい食事のために「まごはやさしい」という言葉を覚えておいてください。豆類やごまなど、これらすべて満たすのは、みそ汁です。

ちょっとした意識で、そしてちょっとした食べ方で、あなたの体が変わってきます。皆様のますますのご発展のために、これから少し気をつけていただければと思います。



## ニコニコ箱

▼山本会長 宮武先生、本日の卓話よろしくお願ひ致します。稲田副会長、手のケガのお見舞い申し上げます。ご安全に！

▼稲田副会長 欠席して御迷惑おかけしました。

▼柏木副会長 宮武様、本日卓話楽しみにしています。稲田筆頭副会長、復帰おめでとうございます。少しいい事がありました。

▼澁谷幹事 山本会長お世話になりました。宮武様、卓話宜しくお願ひします。

▼佐野会員 宮武先生、卓話楽しみにしています。

▼居相会員 本日の卓話、宮武衣充先生よろしく

## 今後の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 理事会	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 地区研修・ 協議会	14
15	16	17 会員企業訪問	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 春のRYLAセミナー (~29日)	28
29	30					

母子の健康月間 **4**月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8 理事会	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 規定審議会 報告会	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	青少年奉仕月間	

**5**月

お願いします。楽しみにしています。

- ▼中川(廣)会員 良い事が有ります様に。
- ▼菅野会員 色々ありましたが、春の親睦旅行よろしくをお願いします。
- ▼田中会員 宮武様、本日、卓話宜しくをお願いします。大変良い事がありました。6月に発表！！
- ▼濱岡会員 遅刻お詫び。
- ▼奥谷・新宮会員 早退お詫び。
- ▼山陰会員 4/17の笠井さん、鼓呂雲さんの会社訪問、ご参加よろしくをお願いします。
- ▼吉田会員 よい天気ですね。
- ▼野村会員 曾家さん、タイのおみやげありがとうございます。
- ▼児林会員 例会欠席お詫び。
- ▼西村会員 ヤスマサさん、カットのマイナーチェンジしました。笑
- ▼富田会員 ちりとりなべ、楽しみにしています。宜しくお願いします。曾家様、お土産ありがとうございます。

す。例会欠席お詫び。

- ▼福田会員 稲田副会長、おケガ大丈夫でしたか??復帰おめでとうございます。
- ▼相馬会員 よいことができました。
- ▼幡田会員 米山奨学生ミキさんの送別会を行いました。山本会長、濫谷幹事、坂本カウンセラー、会員の皆様ありがとうございました。ミキさん、皆様に感謝で泣いていましたよ。
- ▼藤田会員 いつもニコニコありがとうございます。例会欠席お詫び。
- ▼曾家会員 バッジ忘れ。



### ■ 出席報告

月日	会員数	出席	うち出席規定 適用免除者	出席率	メーク アップ	確定 出席率
3/13	62	34	12	64.15%	7	77.36%
3/20	62	45	17	77.59%		
3/27	62	43	12	81.13%		



八尾RCの  
ホームページも  
ご覧ください