

# ROTARY CLUB OF OMIYA WEST

Rotary



2015～2016年度 大宮西ロータリークラブ週報



創 立：1963年3月22日	会 長 田口 修身	第2469例会	2016/ 4/25
例会場：パレスホテル大宮	幹 事 小木曾賢己	発 行 日	2016/ 5/ 9
例会日：月曜日12:30～13:30	会報委員長 藤嶋 剛史	会 報 当 番	藤嶋 剛史

## 会長あいさつ

会長 田口 修身

皆さんこんにちは。先週は移動例会でろう学園の砂場清掃を行いました。大宮西ロータリークラブで長く続けられている社会奉仕活動です。久しぶりに草むしりなどを行いました。綺麗になると気持ちのいいものです。自宅の小さな庭にも草が出ていますのでやらなければと思いつつ出来ていません。



19日の火曜日は2770地区の2016年地区研修・協議会が行われました。来年のRI会長ジョンF ジャームさんのRIテーマ「Rotary Serving Humanity」「人類に奉仕するロータリー」が発表になりました。これを受けて浅水年度の地区方針も発表されました。当クラブからは新見エレクト、渋谷幹事エレクト他10数名が参加しました。ご苦労様でした。

22日の金曜日には第三・第四グループ合同のIM記念チャリティゴルフが栃木のプレステージカントリークラブで134人が参加して行われました。急遽、チャリティの目的がポリオから熊本地震支援に変更されました。当クラブからは24人が参加しました。飛び賞には多数入ったのですが上位入賞が少なかったように感じました。私はやっとなら5つのパーが全部隠しホールに入りハンディに恵まれませんでした。裏表の成績表で裏面の105位でした。

今日はゲスト卓話でバランス食の会代表の鹿島幸枝さんに「中高年の栄養学」というテーマで卓話をお願いしてあります。健康についてはお医者さんのお話も大切ですが毎日口にする食事も大きな要素です。ほんのちょっと前までは、年をとったら脂っこいものは駄目と言われていました。今は肉もしっかり食べないといけないと言われていました。何事もバ

ランスが大事だと思いますのでじっくりお話をお伺いしましょう。

最後に、ご存知の方も多いと思いますが、パスト会長の高橋誠一さんが27日水曜日に開かれる、天皇・皇后陛下主催の赤坂御苑での「春の園遊会」に招待されています。ノーベル賞を取った梶田さん、宇宙飛行士の由井さん、サッカーの澤さんなど招待されています。俺も行きたいといっても呼ばれるものではありませんので、大変名誉なことです。高橋さん本当におめでとうございませう。次回にでも様子をお伺いしましょう。

今日も盛りだくさんですが、例会を楽しんでください。

## お客様ご紹介 中村雅之 副会長

さいたま市地域活動栄養士会バランス食の会

代表 鹿島 幸枝 様

大宮北東ロータリークラブ 幹事 佐々木直之 様

青少年交換学生 Mariana Ramos de Carvalho

マリアナ・ラモス・デ・カルバーリョ さん

## 青少年交換学生ご挨拶

Mariana Ramos de Carvalho

マリアナ・ラモス・

デ・カルバーリョ さん



みなさん、こんにちは。マリアナです。今月16日と17日、私と留学生皆が北本市にキャンプに行きました。とても楽しかったのですが、夜がとても寒かったです。先週の土曜日、私はもう一度田中さんのホストファミリーに帰りました。私はとても嬉しいです。前澤さんのホストファミリーで楽しい時間を過ごしました。私は前澤さんと別れが寂しいです。次の日曜日は、他

# 積極参加でロータリーを楽しもう！

事務局：さいたま市大宮区桜木町1-11-2 YK-12ビル 4F

TEL. 048-871-8881 FAX. 048-871-8882

E-mail: info@rc-omiya-west.com HP: http://rc-omiya-west.com/



のロータリー留学生とスポーツのイベントがあります。私は、とても楽しみにしています。ありがとうございました。

## 幹事報告

### 副幹事 池田 進



- 1、地区より「熊本地震災害支援」義捐金のお願いがありました。会員一人1,000円とし、クラブでまとめて5月20日までに振り込むよう依頼されております。皆様には本日のスマイルに義捐金の1,000円を加えてお願いいたします。副SAAさんは、分けて集計をお願いします。
- 2、5月ロータリーレートは1ドル110円です。
- 3、次週5月2日の例会はお休みです。次回は5月9日、新見会長エレクトの次年度方針発表を予定しております。

## 委員長報告

### 会員研修委員会 伊田雄二郎 委員長



皆さんこんにちは。明日ですが、新会員の新人研修会とそれに合わせて新会員の歓迎会を行います。6:00～研修会、7:20～歓迎会、場所は道山閣です。多くの方に出席のご返事を頂いております。歓迎会は45名、勉強会は26名となっております。明日は、『今日からロータリアン』という素晴らしい冊子を用意しております。新会員に限らず多くの方のご参加をお待ちしております。懇親会については、本来親睦委員長の染谷さんからご報告があるのですが、染谷さんが本日お休みですので私の方から報告させて頂きました。

### 地区ローターアクト・RYLA委員会 島村まり子 委員



地区ライラ委員会に出向しています島村まり子です。先ずライラとは、Rotary Youth Leadership Awards (ロータリー ユース リーダーシップ アワード)、ロータリー青少年指導者養成プログラムという意味です。今回は、ロータリーは奉仕を通じて人づくり、自分づくり、をテーマに4月2、3、4日と富士山YMCAへ研修に行き参りました。YMCAへは17歳～34歳までの学生、一般の方、海外の学生ロータリアンの会社から来て頂いた34名とロータリアン18名で、第1回研修、酪農の講師をお呼びしてお話を聞き、第2回研修でマインド

マップを作り、本研修、酪農体験として牛のお世話、餌やり、乳搾り、お掃除などを体験致しました。

酪農の研修を通して大きな牛に触れ、牛の温かさやお乳の温かさを感じ、命を頂くという事を改めて知ったようでした。親睦の時間では、幅広い職種の人や年齢の人達との語り合いの中で多くを学んだようでした。第1回での発表では戸惑っていた彼らが本研修の後の発表では堂々と自分の意見を言っている姿に私は感動致しました。来年度は西ロータリーからも積極的に研修に参加して頂けるよう努力したいと思います。ありがとうございました。

### 原田益孝 会員



先日、ご案内しました『むさし証券セミナー』は約180名の参加があり、無事開催出来ました。又、ロータリーメンバーも参加して頂きありがとうございます。尚、当日の資料とDVDを用意しておりますのでご希望の方は事務局に預けておりますので宜しくお願いします。皆様ありがとうございます。

## ロータリーの友

### 広報・雑誌委員会 山崎一祥 委員



### 横書き

#### RI会長メッセージ P3参照

ラビンドランRI会長の今月のメッセージは「やるべきことは自らの手の中に」です。話の中心人物は「マザー・テレサ」。自らの生涯の全てを助けを求める人びとのために捧げ尽くした彼女は、自らを「トイレ掃除のエキスパート」と称して少しも偉ぶらず、ひたすら他者を気遣う行動を貫いた人です。彼女のように人生、家、家族のすべてを捧げることは難しいかもしれませんが、1年のうちの20分、20時間、20日であれば、私たちロータリアンも彼女のようになることができるはず・・・とラビンドラン会長は呼びかけます。前号に続いて、ロータリアンは理念や教訓だけを学ぶだけでなく、1年のうちのわずかな時間でも良いから、自らの手で他人のために額に汗することが大切であることを強調されたメッセージのように思えました。

#### 「家庭健康教育プログラム」始動 P14参照

茅ヶ崎中央RCとAMD Aとの出会いから始まった「パキスタンでのポリオ撲滅活動」の詳細が紹介されています。特に注目したいのは、ポリオ撲滅活動に留まらず、その活動領域が「家庭健康教育プログラム」へと広がっていることです。ポリオ

を根絶するためには、ポリオワクチン接種の必要性を母親に教えるだけではなく、メディアや衛生知識のない貧困層へのアプローチが不可欠である！との認識が根底にあるようです。パキスタン政府や日本政府の関係機関と連携しての分厚い奉仕活動の様子を伺い知ることができる記事になっております。是非ご一読をお薦めします。

#### **米山梅吉記念館をロータリー日本の宝物に P 18参照**

米山記念奨学事業を知る上で、大変参考になります。今年4月28日は米山梅吉没後70年ということをご存知でしたか？三井信託銀行の創設者が米山梅吉であったことを皆さんご存知でしたか？米山梅吉の『新隠居論』を皆さんは読んだことがありますか？日本のロータリアンで米山記念奨学事業を知らない者はいないと思いますが、米山梅吉その人を知る人は意外と少ないかも知れません。今回はその空白の知識を得るにはもってこいの内容だと思えます。20ページからの米山梅吉記念館の現状と今後の記事を併読することでさらに米山梅吉と米山記念事業に関しての知識を深めることができます。こちらもご一読願います。

#### **心は共に P 28参照**

東日本大震災シリーズでは、大阪リバーサイドRCの「宮城県石巻市雄勝中学校への震災支援」の活動が感動的です。雄勝地区は津波で甚大な被害を被り、地元に長く継承されてきた「雄勝・伊達黒船太鼓」の演奏用具も喪失しました。大阪リバーサイドRCでは、被災地の人びとの心の支えとなる伝統芸能の復活を震災支援の一環と捉えて演奏用具の寄贈を行いました。その後の練習の成果を披露する機会として、今年度は雄勝中学校の生徒を招待し、大阪市の中学校で演奏会を開催しました。宮城の子供たちが演奏し、大阪の子供たちが鑑賞する。力強い太鼓の響きを聞く中で、子供たちの心に化学反応が生じて共感し合う様子が感じられ、「想いと行動」の大切さを教えられた気がしました。今回の熊本地震で私たちに何ができるのでしょうか？非常に考えさせられる内容になっており、何か行動しなければ！と思えてなりません。

#### **ROTARY 掲示板 国際大会へは『友』英語版を！ P 51参照**

日本のロータリーの活動を海外の人たちに知ってもらうには「ロータリーの友英語版」がとても便利です。国際大会や海外クラブとの交流時にプレゼントの一つとして『友：英語版』の活用をお薦めします。定価は1冊500円 税別 送料込みになります。

#### **縦書き**

#### **SPEECH 「おらほの言葉」 P 4参照**

今月の卓話者は庄内方言記録者樋渡浩氏です。「皆さん、今日はハシラグサゲ、今使わない粘土に、絞ったタオルを掛けて、ヒネヨエしてクネへ」さて、この言葉の意味を理解できる人はいらっしゃるでしょうか？翻訳すると「ハシラグサゲ」とは、「乾燥しているから」、「ヒネヨエ」は「乾かないよ

うに」という意味で、「クネへ」は「下さい」の意味だそうです。続けて訳すると「今日は（空気）が乾燥しているから、今練っている以外の粘土には濡れタオルを掛けて、干上がらなくして下さい」ということになるそうです。東北弁もそうですが、南の鹿児島弁も時によっては外国語の如く聞き分けることが難しいのが我が国の方言です。樋渡氏の長年の方言研究のエキスが一杯詰まった今月号のSPEECHは肩の凝らない軽妙な卓話仕立てになっています。是非お目通し下さい。

#### **わがまち、そしてロータリー P 9参照**

隣接県でもある千葉県千葉市の話です。当地区とも近い地域ですので、思わず親近感が湧いてきますが、千葉市の東に位置する酒々井町の地名「しすい」の由来が記述されており、あらためて勉強になりました。「しすい」の名は、父親の酒を買うカネのない孝行息子のために井戸の水が酒に変わったと伝説によるとのこと。首都圏の一角として発展してきた千葉市。潮干狩りの名所だった海を埋め立て港を整備し、幕張に未来都市をつくり、千葉ロッテマリーンズ球団を誘致しましたが、どんな街？とこの問いに答えるアイデンティティー探しが始まっているようです。来月号には待望の「さいたま市」が掲載される予定です。ご期待下さい。

#### **友愛の広場 ロータリーの「世界富論」 P 13参照**

徳山東RC大東英夫会員の「ロータリーの奉仕の手が世界富をもたらす」という論調は興味深いものです。アダムスミスは経済学の父といわれるが、彼の唱えた国富論では、経済は「神の見えざる手」で自律的な競争原理のもとに繁栄するとされているが、現実には格差や貧困が根絶される兆候はない。「神の見えざる手」では補いきれない部分を、スミスは「道徳感情論」のなかで人間のシンパシーに根ざした倫理感の大切さを説いています。トマ・ピケティの新資本論が最近注目を集めているが、倫理と経済は人間の幸福追求という側面においては、ある意味で車の両輪である。渋澤栄一の論語と算盤も然り。世の中、古今東西、いつの時代においても昭憲皇太后が詠われた『持つ人の心によりて宝とも、仇ともなるは黄金なりけり』なのである。

#### **友愛の広場 ロータリー宣言について P 14参照**

八戸RC峯正一会員の投稿記事も大変興味深いものです。職業奉仕を語るものが少なくなったロータリーにある意味で苦言を呈する勇気ある意見であると感じます。一番大事にしなければならないことは何事も考え方です。その考え方が邪であれば、その人がどんなに優秀で行動力が備わっていても、必ずや世に仇なす結果を招くことでしょう。ロータリーもロータリーの考え方を忘れては単なる規模の大きなボランティア団体に過ぎなくなります。ロータリーは一つの理念に結ばれた職業人が集う奉仕団体であることが原点です。ここでいう理念こそが「奉仕の理念」すなわち「超我の奉仕」と「最もよく奉仕する者、最も多く報われる」の実践哲学です。このことを改めて想起させられる投稿記事です。



その他にもソウル国際大会の関連情報も掲載されていますので参加される方はご確認ください。また当地区のクラブからの投稿記事がたくさん掲載されています。改めてのご一読、お目通し宜しくお願い致します。

## お客様ご挨拶

大宮北東ロータリークラブ  
幹事 佐々木直之 様



皆さん、こんにちは。貴重な例会にお時間を頂戴し、ありがとうございます。大宮北東ロータリークラブ、本年度幹事を務めております佐々木直之と申します。本来であれば、会長の池田と共に伺いしなくてはならないところですが、どうしても都合がつかず私のみにて失礼いたします。

さて、貴クラブの皆様にご尽力を賜り創立した大宮北東ロータリークラブも、今年度25周年を迎える事となりました。そこで、5/17(火)の午後に通常の例会を延長する「記念例会」の形で、今年度井原ガバナーが推奨する『認知症サポーター養成講座』をメインに、更なる奉仕活動の充実に向け気持ちを新たにす意味を込め、奉仕活動用のユニフォームを新調する等の計画をしております。本日は、スポンサークラブである貴クラブの田口会長、小木曾幹事にご案内状をお届けするためにお邪魔した次第です。大宮西ロータリークラブの皆様には、私共大宮北東ロータリークラブとの相変わらずのご交流をお願い申し上げます。本日は、ありがとうございました。

## ゲスト卓話

さいたま市地域活動栄養士会  
バランス食の会  
代表 鹿島幸枝 様



『中高年の栄養学』

### 健康寿命

日常生活に健康上の制限がなく、介護などを必要とせずに自立した生活が出来る期間を健康寿命と呼びます。

これからの課題

急速な高齢化が進む我が国では、平均寿命と健康寿命の差を縮めることの重要性が高まって来ています。

2014年世界保健機関発表

	日本人の 平均寿命	日本人の 平均健康寿命	年数 の差
男	80.83歳	70.42歳	10.41歳
女	86.83歳	73.62歳	13.21歳
埼玉・男		70.67歳(19位)	
埼玉・女		73.03歳(38位)	

男性は約10年・女性は約13年の間何らかの体の障害を持ちながら過ごしていることとなります。

我が国における介護が必要となった原因  
脳血管疾患・心疾患・糖尿病・がん・などの生活習慣病と高齢による虚弱・骨折・転倒・  
関節疾患などの運動器疾患が全体の6割を占めることから、生活習慣病と運動器疾患の  
予防が健康寿命の延長には重要なカギになると考えられます。

ロコモティブシンドローム(栄養障害・低栄養・運動障害)

今注目が集まっているのが「サルコペニア肥満」です。ギリシャ語でサルコ(筋肉)+ペニア(不足・減少)と肥満が合わさった状態です。

原因は加齢の他に運動不足や過食による体脂肪の増加により筋肉量が低下するためです。筋線維の間に隙間ができ、その隙間に脂肪(筋肉脂肪)が増えて加齢による歩行機能低下や転倒リスクを増加させます。(サルコペニアの高齢者の転倒リスクは1.8倍)

### 健康な体をつくる食事12か条

1. 1日3食良く噛んで食べる。  
3食を規則正しく食べる事から始めましょう。  
夕食は寝る3時間前に済ませましょう。
2. 単品メニューより定食型に。(一汁三菜)  
バランス良く食べましょう。
3. 食事は野菜・海藻・きのこから食べましょう。  
肥りすぎや血糖値の高い人は特に食べる順番を見直しましょう。
4. 野菜は、生野菜・温野菜の両方を。  
1日に必要な野菜の目安は350gです。生野菜だけですと大変な量になります。煮物・炒め物・ジュース等の利用を。
5. たんぱく質は体に良いものを選んで食べましょう。  
肉・魚・魚介・大豆製品を食べましょう。青魚にはEPA・DHAが多く含まれ、貝類にはタウリン・亜鉛・銅などがふくまれます。
6. 油はほどほどに。  
肉の脂身や揚げ物は控えめに。オリーブ油・キャノーラ油でドレッシングや炒め物で適量をとりましょう。えごま油・亜麻仁油は酸化されやすいので加熱は控えましょう。
7. 塩分を控えましょう。  
塩分の摂りすぎは血管が収縮し、体に水分がたまりやすくなり、血圧が高くなりがちです。薄味を心がけましょう。
8. 発酵食品を採りましょう。  
腸の善玉菌を増やすのに有効です。
9. なるべく精製されて無い物を選びましょう。  
ミネラル・ビタミン等が失われます。
10. 甘い物は控えめに。  
お菓子の代わりにフルーツ・ヨーグルト・牛乳を。

## 11. お酒はほどほどに。

適量を守りましょう。おつまみにも気をつけて。

## 12. カルシウム・マグネシウムをバランス良く。

丈夫な骨を作ります。

### 低栄養を防ぐために

- 1、欠食をしない
- 2、食事時間は規則正しく
- 3、1日1回家族や仲間とワイワイと食事を
- 4、主食を忘れずに
- 5、主菜をしっかり
- 6、牛乳・乳製品・海藻を
- 7、咀嚼・嚥下機能にあった食べ方を（切り方・煮方・つぶす・ミキサー・とろみ）

### 転倒予防の効果的な食生活のポイント

- 1、こまめに水分補給。（心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中予防）
- 2、良質なたんぱく質を十分に。
- 3、青魚を積極的に採りましょう。

転倒の最大の要因は筋肉量の低下・筋力の低下・歩行能力の低下などである

### 毎日プラス10分の運動をして健康寿命をのばしましょう

栄養・運動に気を付けて、二重課題処理能力（注意力・観察力・洞察力・理解力・・・etc）の低下を遅らせる事が健康寿命を延ばす事に有効です。

### 毎日の献立の立て方のコツ

- 1、主菜を決める（肉料理・魚料理）・・・毎食
- 2、副菜を決める（野菜料理2品）・・・毎食
- 3、汁もの（1日1杯）

味付けは主菜・副菜が醤油味・塩味・酸味・甘味が重ならないようにし、油は1品に

「食事バランスガイド」  
を使って、あなたの昨日  
の食事のバランスを考え  
てみましょう！



## ロータリーの友

本日のリーダー：  
野村幸永 会員



## 四つのテスト

本日のリーダー：  
平岡健太 会員

