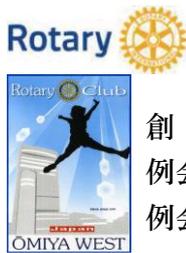


# ROTARY CLUB OF OMIYA WEST



## 2020～21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 染谷 義一  
例会場：パレスホテル大宮 幹事 荒井 理人 第2690例会 2021/6/7  
例会日：月曜日 12:30～13:30 雑誌・会報委員会 榎本 貞寿 発行日 2021/6/14

## 会長挨拶

### 会長 染谷 義一

皆さんこんにちは。例会にお集まりいただき大変ありがとうございます。またZoomでご参加頂いている会員の皆さんも大変ありがとうございます。

新型コロナ感染の下げ止まり感から、東京都の緊急事態宣言が延長されました。これに伴い埼玉県も、まん延防止等重点措置期間が6月20日まで延長されました。この予定でしたら、28日の最終夜間例会は飲食を伴って開催が可能になるかと思えます。願うばかりでございます。

毎年ご支援をさせていただいております。埼玉県立特別支援学校 大宮ろう学園 校長 荒井 宏昌 様、ようこそお越し頂きました。どうぞゆっくりして行ってください。

本日の例会は外部卓話です。サ・ラ・マヒナ代表 柴田 桂 様に「植物療法と栄養療法による健康と美容」をテーマに卓話をいただきます。会員の皆様に於かれましては、このような環境下ですので、健康については、いつも以上に関心を持たれていることと思えます。どうぞご傾聴ください。

6月お誕生日の皆様、おめでとうございます。本年度はクオカードです。どうぞお使いください。

そして本年度最後のロータリーの友の解説 榎本委員長、一年間大変ありがとうございました。

本年度、残り1ヵ月を切り、四例会のみとなりました。皆様のご協力を最後までお願いを申し上げ、会長挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。



## ロータリーの目的・四つのテスト

【本日のリーダー】

川井 理砂子 会員



## お客様紹介、米山記念奨学生紹介

- Sa-la-mahina 代表 フィトセラピスト 柴田 桂 様
- 埼玉県立特別支援学校 大宮ろう学園 校長 荒井 宏昌 様
- 2021 学年度米山記念奨学生 グェンティガン さん (ご紹介：副会長 小沢 孝)

## 幹事報告

### 幹事 荒井 理人

皆さまこんにちは。幹事報告をいたします。本日の報告は2点ございます。

①この例会に先立ち行われました理事役員会にて、3月の例会報告と人事案件が無事に承認されたことをご報告いたします。

②今月のロータリーレートは、1ドル109円です。

本日も宜しくお願いします。



## 委員長報告

- シスタークラブ委員会 委員長 立山 英樹  
6月第二例会(6/14)のハイブリッド例会では、「南投ロータリークラブとの交流の歴史探索」と題して、シスタークラブ調印から現在に至るまでの功績を、林 元会長のお話を交えてご案内いたします。50年以上に及ぶ先輩方の歩みを知っていただけるのではと考えております。

## みんなが開く 新しい扉 ～新しい世界へ～

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: west@rc-omiya-west.com HP: http://rc-omiya-west.com/



是非、業務ご調整の上、ご参加お願い申し上げます。

■会長 染谷 義一  
東京オリ・パラ特別委員会  
副委員長 島村 まり子

6/14 (月)、壁面フロアサインを、大宮ソニックシティ B1 大階段横の壁面に掲出できることとなりました。幅跳びや高跳びのオリンピック記録が実寸でわかるようになっています。密にならないよう、ご参加いただきたいです。



## お客様ご挨拶

埼玉県立特別支援学校 大宮ろう学園  
校長 荒井 宏昌 様

4/1に着任、このたび38年ぶりに本校に校長として戻ってきました。大宮西 RC 様には、ずっと前からご支援いただき、近頃では大型モニターなどデジタル機器のご支援をいただき、ありがとうございます。「見えて、聞こえて、風通しの良い網戸張りの学校経営」を推進しています。179名生徒全員の誕生日をお祝いしようと思ひ、当日にはひと声かけています。今後とも引き続きよろしくお願い申し上げます。



## 米山記念奨学金支給及び近況報告

■米山記念奨学生カウンセラー 島村 まり子  
ガンちゃん研修旅行に行ってきました。米山梅吉記念館で学んでくれたと思います。

■米山記念奨学授与

■米山記念奨学生  
グエンティガン さん

「Xin chao (シンチャオ)」ベトナム語でこんにちは、という意味です。5/29 (土) は入学式に参加し、発表しました。緊張しました。そして、6/5 (土) には旅行で米山梅吉記念館に行きました。ロータリーの人やほかの留学生と交流もできて楽しかったです。



入学式の様子

## 誕生日祝い

吉田信行 (3日)、風岡淳一 (11日)、川井理砂子 (14日)、小林又次郎 (20日)、池田 進 (21日)、甘野幸一 (21日)、石川博康 (22日)、浅間重行 (24日)、島村まり子 (25日)  
各会員



## ロータリーの友 解説

■雑誌・会報委員会 委員長  
榎本 貞寿  
横組

P.3 ホルガー・クナーク会長  
メッセージ 機会の扉を開いていきましょう

P.7~17 私たちの自然の中で  
グローバル補助金を活用したプロジェクト

P.18~21 台湾 近いうちにきっと会える

P.43 「今こそ前を向こう」  
ロータリー財団委員長からのメッセージ

縦組

P.4~8 悠久の庄内海岸林  
クロマツと歩む私の人生

P.23 ロータリーアットワーク  
渋谷栄一がつなぐ縁で被災神社の支援



## 卓話

柴田 桂 様

Sa-la-mahina 代表

- ・フィットセラピスト (植物療法士)
- ・米国 NTI 認定 栄養コンサルタント

■卓話者ご紹介  
プログラム委員長  
小林 政良

現在、日本は高齢化の一途をたどっております。高齢化社会の中でどう健康

的に生きていくか、そして生き生きとした生活を過ごしていくにはどうしたら良いか。専門的知識を交えて卓話をしていただきたいと思います。柴田様は清水恒信会員のご紹介で、前々から卓話をお願いしており、やっと叶いました。

## 植物療法と栄養療法による健康と美容について

健康がおびやかされている時代ですが、皆様の健康意識が高まりご自身の健康を見直すきっかけになってくれればと思います、お話をさせていただきます。

### 【幸せの中心に健康がある】

20年ほど前から、植物療法を軸として、ひとの肌を通して身体に心に触れてきました。ストレスを抱え、病院にも行って薬をのんでいる人が多い。ただ、病院、薬では根本的な解決にはならないと感じる。

自身も父、夫を病気で亡くし、命と向き合う機会が多かった。健康を崩すと人生を崩す。自身のみでなく家族の人生にも影響を及ぼす→大切な人のためにも健康でい続けることが大切。

自分の健康は自分で守っていく  
健康を維持する方法を学ぶべき。  
自分の主治医は自分。

■ハーブデトックス

オーガニックハーブで、血管と血液からクレンジングすることで、内臓が持つ、本来の機能を回復させ、消化、吸収、排泄、循環を良くして、免疫力の

高い体を維持していく。  
 いらぬものを出す→不安や恐れといった感情思考  
 執着が手放せる、肯定的なエネルギー

■デトックスとは何か  
 身体の中の毒素を除去、分解して健康的な身体を作る自然療法



■日常にあふれている毒素

▼外から入ってくる毒素  
 PM2.5、副流煙、大気汚染、重金属（空気中や土壌）、マグロ（水銀など毒素が蓄積）、食品添加物、スマホやパソコンなどの電磁波  
 ▼体内で発生する毒素  
 生きているだけで入ってしまう、作られてしまう→溜まってしまういろいろな症状の原因に  
 活性酸素、宿便、中性脂肪・消化毒素

毒素による症状  
 寝ても疲れが取れない、よく風邪をひく…などなど  
 普段気にしていないような症状も毒素が原因

■デトックスとダイエット・健康維持との関係

毒素…脂肪に溶け込んでしまう  
 =一回入ると出にくい  
 ↓  
 異物が入ると守ろうとして、脂肪を溜め込む  
 セルライトに  
 毒素を抜くと脂肪もつかなくなる



・内臓脂肪（男性に多い）  
 …内臓が機能低下  
 ・皮下脂肪（女性に多い）  
 …落としにくい

毒素ってどこから出る？  
 →主に便と尿から出る  
 大便をよく見てほしい…  
 身体の状態がわかる



「サイエンス」双子の実験  
 菌をマウスに→やせ菌、太る菌がある  
 「全ての病気は腸からはじまる」  
 便秘は活性酸素を作りやすい 腸内環境が大事  
 健康的な腸はフワフワ  
 7割が「リーキーガット症候群」腸に見えない傷  
 傷がつくと入ってはいけない物質が入ってしまう、  
 良い菌がいなくなる  
 →免疫異常 多発性硬化症なども  
 ストレス、抗生物質、化学物質が悪さ  
 →免疫異常 未消化物が原因

■ちゃんと消化されているか？  
 消化されていないと栄養が不足  
 よく噛むことは大事、消化不良の人が多く  
 未消化→血液がドロドロ  
 「しっかり噛んで  
 食事を見直すべき」  
 運動だけでは痩せない



…脂肪を燃やすために栄養が必要

【健康管理・体質改善がうまくいかない理由】  
 全身の血液血管をクレンジングすると効率が良い  
 体温が高い方がエネルギー効率上がる  
 ・血液…毒素が滞留してしまう→むくみ  
 ・血管…全身に巡らせる力  
 血液循環が悪くなるとさまざまな症状が

■血液浄化  
 デトックスすると血が鮮やかできれいになる  
 血液は酸性に傾きがち（ドロドロ）  
 ←アルコール、肉、加工食品などが理由  
 野菜・果物などのミネラルで「アルカリ寄り」  
 =サラサラに 大事

酸性食品-アルコール、肉、乳製品、精製食品、  
 ファストフード、炭酸飲料、薬品 など  
 アルカリ食品-緑黄色野菜、果物、アルファルファ、大麦  
 など(カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム)

■リンパ循環も大事  
 リンパとは、身体のごみがたまっているところ  
 押すと痛い、硬いと感じたらリンパが詰まっている  
 (むくみ、たるみ、炎症)  
 →きれいにするには、「クロロフィル（植物の血液  
 みたいなもの）」をいれと造血作用  
 クロロフィルA でないと造血作用が見込めない

■「血管」通路  
 加齢とともにだんだんたると硬くなる→血圧上がる、  
 細くなる→血液の通り道が狭くなる  
 →広げるために「Lアレルギン」が非常に有効  
 弾力をつける  
 血管の汚れを取り、広げる効果がある  
 血管寿命は、60歳 一酸化窒素ガスが出なくなる  
 年々血圧は上がる 循環を良くする 血管プラーク  
 を取ってくれる

■細胞には栄養素が大切  
 栄養を単品でなく取ること（炭水化物に偏りがち）  
 消化能力も見極めて選んだらよいと思います

「何かひとつでも変えるきっかけになっていただけたらと、思います。」



※大宮西ロータリークラブでは、例会時、体温の測定、手指消毒の施行、マスク着用による感染予防に努めております。  
 集合写真撮影の際は、話することなくマスクなしでの画像も撮影しております。