

2017~2018年度



ROTARY INTERNATIONAL

第2770地区 大宮東ロータリークラブ 週報

『楽しいロータリークラブ』

新たな行動 新たな感動!

RIテーマ
ロータリー:
変化をもたらす
疾病予防と治療
家族月間

例会日	毎週水曜日	事務局	さいたま市見沼区東大宮	会 長	鈴木八郎
時間	12:30~13:30		5-50-9-B-2	幹 事	高橋洋文
例会場	武蔵野銀行 東大宮支店	TEL	048-685-0145	クラブ強化	
創立	1978年10月28日	FAX	048-687-3495	常任委員長	堀口勝三
		Eメール	omiya.e.rc@nifty.com	公共イメージ	
		http://www.omiyaeast-rc.jp/		委員長	楯 基之

点鐘 鈴木 八郎会長 ソング 君が代・奉仕の理想
ピジター & ゲスト
◆萩原純子様(ジュンヤクゼンスタジオ・中医薬膳營養師)

会長挨拶 鈴木 八郎 会長



皆さんこんにちは。この会場は1カ月ぶりの例会です。いよいよ師走です。法人関係は仕事の追い込み、実働は12月26日まで。個人は年末から年始に向けて年賀状、お世話になった方へのお歳暮や家庭内の大掃除、公私共に何かと忙しい12月です。クラブ内ではクリスマス例会も予定されています。参加よろしくお祈りします。交通事故や気温差など体調に十分に気を付けて下さい。本日のお客様、ジュンヤクゼンスタジオ萩原様、お忙しいところお越し頂きありがとうございます。後ほど卓話よろしくお祈り致します。12月と聞くと冬至という季節用語があります。この冬至と言えば柚子湯。体を温めて風邪知らず。この習慣は冬至と湯治の語呂合わせかとも言われていますが、かつては一年の始まりだった冬至に柚子の香りや薬効で体を清める禊(みそぎ)の意味があったといわれています。初夏に白い花を咲かせ秋に黄色い実がなる柚子。冬の鍋や焼き鳥によく合います。また柚子胡椒は、ひと味効いた調味料として何かと活躍してくれます。本日は萩原様の卓話ということで少し関連性のお話を致しました。本日の例会よろしくお祈りします。

幹事報告 高橋 洋文 幹事



- 12月のロータリーレートは1ドル112円です。
- 12月13日(水)例会終了後例会場にて創立40周年記念実行委員会を開催いたしますのでご出席宜しくお願いいたします。
- 本日例会終了後、クリスマス例会の家庭集会を開催いたしますので関係委員の方はご出席をお願いいたします。

表彰



国際ロータリー第2770地区より
85歳以上の会員に贈られる長寿会員の表彰状が瀬田一雄パスト会長・85歳に授与されました。おめでとうございます。



浅水年度ガバナー補佐清水伸洋パスト会長に感謝状が授与されました。一年間大変お世話になりました。お疲れ様でございました。



*2016~2017年度財団ポリオプラス寄付額優秀クラブ賞第5位表彰
*ロータリー米山記念奨学会3千万円達成クラブ表彰
長年の寄付の累計が3千万円に到達しました。これもひとえに皆様のご協力の賜物です。ありがとうございました。

12月の誕生祝・結婚祝・入会祝



☆☆☆誕生祝☆☆☆ ☆☆☆結婚祝・入会祝☆☆☆
河本 博会員 3日 高橋光男会員 7日 渡部正司会員 24日
小峰敬右会員 30日 瀬田一雄会員 20日 東栄和彦会員 25日
吹田 充会員 29日

委員会報告

ロータリー情報委員会 河本博委員長

本日「ロータリーの友」が配布されております。今月は疾病予防と治療月間です。それに関連する記事が掲載されています。P13「孫の心臓移植」で自身が大変な時に募金をしてくれた親子の話で、そしてお孫さんは日本で移植が実現したそうです。今月号もご一読下さい。

卓話 萩原純子様



『出来る男の肝腎要 年末年始の食養生』

皆様こんにちは。本日は皆様に健康で元気に過ごして頂くように薬膳のお話をさせて頂きま。肝臓はストレスに関係があります。腎臓は老化・アンチエイジングに関係します。薬膳は3千年4千年ともいわれる歴史ある中国伝統医学の中医学に基づいています。現在有効なものが残っています。日本の漢方も中医学の形が変わったものです。中医学は宇宙は一つのみとまり、つながりがあるという考えです。物事を2つに分ける、良い悪いや陰陽に分けます。そして中医学の中心的な考え方に五行学説(木:肝・火:心・土:脾・金:肺・水:腎)があります。5つに分類したものが、つながっていて、バランスを取り合っていると考えます。中医学では五臓の働きが順調でバランスが取れていることが健康と考えます。本日は腎臓についてお話しします。腎臓は冬の寒さで弱くなります。腎とつながる諸器官(プリント参照)。腎が弱ると・脳の機能低下・発育不全・不妊・精力減退・抜け毛・白髪・聴力低下・歯や骨が弱る・足腰が弱る・頻尿・むくみ・恐れ・驚きなどおきやすくなります。腎の働きは精・(生命力の源で人体の生長や発育を促進する源、生命活動を維持する基本物質とその機能)精気を貯蔵しますが失われていくのが老化です。人は腎で始まり腎で終わるといわれます。精には2つあります。一つは先天の精で出生前に両親からもらった遺伝的な生命力の源、もう一つは後天の精の出生後に飲食物より得た栄養物質です。その他の腎の働きとして水分代謝や肺呼吸から作られた気(パワーになる)を納める(丹田)。腎をいたわる生活は気の巡り、血(血液)のめぐりをよくする。気は血流を良くします。体を冷やさない・ストレスを避けて血流を良くすると腫瘍や癌、認知症の予防につながります。深い呼吸・腹式呼吸で、気を腎に集めて、腎を強化する(丹田を鍛える・心を強くする)事が大切です。腎は寒さに弱いので下半身を冷やさないようにします。年末年始の養生は睡眠時間を夏より増やして、気力・体力を温存し、免疫力を高めましょう。身体を冷やさず体温を高く保ち、気血の巡りを良くして免疫力をたかめましょう(上手な入浴・マフラーの利用など)。食べ過ぎ、飲みすぎから体のバランスを崩さないようにしましょう。気を消耗して精力が低下し老化が進む原因です。お酒はアセトアルデヒド(毒)を発生します。ブロッコリースプラウトが解毒効果があり有効です。激辛は気を消耗するので食べ過ぎには注意が必要です。おすすめの食材①腎を補う:黒米・小麦・黒豆・ささげ・八頭・山芋・長芋・カシューナッツ・栗・くるみ・ココナッツ・ピスタチオ・えごまの葉・カリフラワー・牛蒡・にら・ブロッコリー・さくらんぼ・ブルーベリー・ブルー・烏骨鶏・鯨肉・鹿肉・鳥レバー・羊肉・豚肉・医師持ち・うなぎ・さ日・サヨリ・ししゃも・すずき・すっぽん・たい・どじょう・なまこ・干し貝柱・ムール貝・烏骨鶏の卵・グロブ・クコの実・黒ゴマ・杜仲茶・決明子・山薬・冬虫夏草・連子②気(血)の巡りを良くする:桂茸・松茸・クレンソウ・香葉・芹・長ネギ・ふきのとう・三つ葉・茗荷・よもぎ・八角・カモミール・クローブ・胡椒・山椒・唐辛子・ナツメグ・ニンニク・薄荷・わさび・菊花・桂枝・紅花・紫蘇葉・生姜・陳皮・米麹・ピスタチオ・エシャロット・玉ねぎ・にら・ピーマン・らっきょう・オレンジ・かぼす・金柑・グレープフルーツ・すだち・みかん・柚子・レモン・かじきまぐろ・ジャスミン③身体を温める:梗米・もち米・舞茸・くるみ・にら・玉ねぎ・長ネギ・金柑・桃・牛肉・鶏肉・羊肉・鱈・あんこう・海老・ぶり・まぐろ・烏骨鶏・チーズ・ニンニク・唐辛子・ゴマ・納豆・黒砂糖・ス・みそ・紅茶・焼酎・日本酒・ワイン・ビール④消化吸収を助ける:梗米・黒米・蕎麦・もち米・大豆・サトイモ・山芋・桂茸・アーモンド・栗・落花生・オクラ・カリフラワー・青梗菜・人参・白菜・ブロッコリー・牛肉・鶏砂肝・羊肉・豚レバー・赤貝・いわし・ウニ・鮭・鮭・秋刀魚・鯛・ぶり・どじょう・鶏卵・ワイン・イチゴ・リンゴ・オレンジ・キウイフルーツ。①~④の食材を組み合わせて冬を元気に乗り切り、新しい春を迎えましょう。

出席報告 大西清和委員長

月日	総員	出席	猶予	欠席	MU	%
12/6	46	27	9	19	0	62.79
前回	46	18	9	18	10	71.79

スマイルBOX報告 渡部正司副委員長

◎萩原純子様、ようこそお出でくださいました。卓話よろしくお祈り致します。
*瀬田一雄会員・渡部正司会員
*岡田悦行会員・河本博直前会長・吹田充会員・山田宗一会員
*黒須英男会長エレクト・鈴木八郎会長・楯基之会員・山田康博会員
*大西清和会員・風間昭会員・金子浩万副幹事・金子泰夫会員・茂田雅良会員・志村広会員・清水伸洋会員・瀬田一雄会員・高橋洋文幹事・田中秋弘会員・千代邦夫会員・堀江誠一会員・堀口勝三副会長・山田博司会員・山田雅明会員・横田勝美会員
ご協力ありがとうございました。
26件46,000円合計607,140円