



ROTARY CLUB OF OSAKA JONAN

WEEKLY BULLETIN

創 立 1969. 5. 30 会 長 山 本 英 樹
幹 事 三 宅 善 太 郎 会 報 委 員 長 奥 田 秀 行



ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

ロータリー：変化をもたらす

2017-2018年度国際ロータリー会長 イアン H.S. ライズリー

RI 2660地区
大阪城南ロータリークラブ

NO. 2362

2018-3-16

事務所 〒542-0012 大阪市中央区
谷町9丁目1番22号NK谷町ビル407号
TEL(06)6796-9898 FAX(06)6796-9899
http://www.osaka-johnan-rc.org/
E-mail:johnan25@crocus.ocn.ne.jp
例会場 シェルトンホテル大阪 上本町6-1-55
TEL (06)6773-1111
例会日 金曜日 12:30

本日の例会) 3月16日(第3例会)

●3分間情報

井上裕貴会員

●卓話 「建築の話」

小原一真会員

次週のお知らせ) 3月22日(第4例会)

●例会日時・場所変更

●IM8 組合同例会 18:00 ~ 20:20

ホテルニューオータニ大阪 2階 鳳凰の間

●講演 「ロータリー財団について」

講師:地区R財団委員長 宮里唯子氏

次々週のお知らせ) 3月30日(第5例会)

●卓話 「人形浄瑠璃の面白さ、奥深さについて」

文楽義太夫節太夫 六代 豊竹呂太夫氏

(プログラム委員会担当)

先週の記事) 3月9日(第2例会)

●出席報告

出席会員 40名 (内免除会員 10名)

会員総数 49名 (同上 17名)

ゲスト 0名

ビジター 0名

計 40名

ホームクラブ出席率 95.23%

2月23日(第4例会) 補正出席率 100% (MU2名)

◆会長の時間◆

3月は、水と衛生月間です。ロータリーと水と衛生との
かかわりは、初期のプロジェクトの一つ公衆トイレの
建設からですからたいへん古いものです。ロータリー
ではこの問題に対し、6つの重点分野の一つとして
積極的にかかわっているところです。

また、3月13日を含む1週間を世界ローターアクト
週間に指定され、当地区においても毎年「世界
RACDAY」という名称で地区行事を実施しています。
現在、当地区には19のローターアクトクラブがあり、
約250名の会員が活躍しています。

◆委員会報告◆

雑誌・広報委員長 岩永建保

「ロータリーの友」誌 2018年3月号推奨記事のご紹介
【横組記事より】

P.3 RI会長メッセージ ローターアクトの50周年を
祝いましょう

最初のローターアクトクラブが創設されてから今月
で50年を迎えたが、提唱しているクラブは横ばい状態
で、ローターアクトを卒業してロータリアンになるのは
少数であるところ、新たなローターアクトクラブの提唱
を図り、既存のローターアクトとの関係を強化すること
が必要である。城南RCも、今後同クラブを立ち上げる
方向にあるので、この記事及び16頁からの記事を
是非読んでください。

P.7~15 特集 水と衛生月間 1滴の水から広がる
奉仕

この特集は、3月が水と衛生月間であることから組ま
れたもので、各地のRCがラオス、ミクロネシア連邦、
タイ、ベトナムで行っている水と衛生に関する奉仕活動
が紹介されています。

3月は水と衛生月間です!!

〈4つのテスト〉言行はこれに照らしてから

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

【縦組記事より】

P4~8 SPEECH 今からはじめる、長生きのための食生活の秘訣

あふれる健康情報に惑わされることなく、何が自分にとって一番効果があって大事かを見つけることが大事とのことです。バランスの良い食事が必要ではあるが、体に良いとは言えなくても、これを食べると気持ちが悪くなるというときは、食べた方が良くと言われていて、「心の栄養」も大事とのことです。

R財団・米山奨学委員長 尾崎敬則

本日、金山、中尾、南賀、梅崎会員から、R財団、(公財)R米山記念奨学会への特別寄付を頂戴しました。有難うございます。また、未寄付の皆様には寄付のお願いの文書をポストインさせていただきました。皆様来週、どうぞよろしく願いいたします。

卓話

3月9日 <第2例会>

「食習慣と健康」



我等の生業へまじり集いて図る

浅井 晃会員

和食は「日本人の伝統的な食文化」として、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」の特徴は「季節感にあ

ふれる多様で新鮮な食材と栄養バランス」にあります。ヒトの健康は非常に微妙な身体バランスの上に維持されています。そのバランスが常に一定に保たれているのは、健康な身体が本来持っている恒常性(ホメオスターシス)が機能しているからで、バランスの良い食事そのものが生み出している訳ではありません。

ヒトは同じ物ばかりを食べ続けることのできない生き物です。食物は分量が多い必要はなく、種類が多い事が望ましいのです。栄養価が高いからといって年中同じ物しか食べないのは良くありません。「旬」とは、その食材の栄養価が最も高く、最も美味しい時期をいいます。そういった意味で四季折々、季節毎に手に

入る「旬」の食べ物を味わう「和食」は理想的な健康食習慣と言えます。

「和食」のもう一つの特徴として、「箸」を用いる事が挙げられます。箸食は中国・朝鮮半島・日本・台湾・ベトナムなど世界全体の約30パーセントに及びますが、全ての料理を箸だけで食するのは、日本だけと言われています。食べ方においては「箸の上げ下ろし」等々のお作法を重んじますが、この作法(マナー)は実に衛生的な食習慣である事に気づきます。一日に10回以上手を洗う人では感冒は少ないとか、インフルエンザの多くは直接飛沫感染ではなく、手指感染であるという事が知られています。胃癌の原因ピロリ菌の感染経路は小児期の手食が原因との説があります。手は必ずしも清潔とは限らないのです。「一口食事を口に運んだら、一旦箸を置く」という作法の徹底によって、肥満が減ったとの報告があります。私達が普段は当たり前のように接している「和食と作法」は、古来より受け継がれた経験則に基づく日本人の誇るべき健康生活習慣だと、今改めてその素晴らしさに感動せざるを得ません。



◀ 米山功労者表彰
浅井会員

にこにこ箱

3月9日(第2例会)

・本日卓話です。よろしく願い致します。

浅井会員

(編集担当 中辻・小原)

会員増強にご協力を!!