



T O K Y O ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリー・クラブ



心の花を咲かせよう
がんばろう日本!

東京六本木ロータリー・クラブ会長

2011年11月21日発行 第293号

2011-2012年度 No. 16

W E E K L Y R E P O R T



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために
国際ロータリー・クラブ会長

本日のプログラム

平成23年11月21日
『イニシエーションスピーチ』

安部 義彦 様
小篠 ゆま 様

クラブからのお知らせ [11月14日 東京渋谷・東京六本木 合同例会]

- 吉岡会長挨拶 (東京渋谷ロータリー・クラブ)
まだエレクトだった時代に例会にうかがいました。
山口富久前幹事と古くからの友人ということもあり、同じ月曜例会なので、合同例会を行おうと一年前から計画していました。
本日は、渋谷から23名の参加です。宜しく願い致します。
- 安井会長挨拶 (東京六本木ロータリー・クラブ)
本日は東京渋谷RCとの合同例会です。先輩クラブに当クラブにお越しいただきありがとうございます。初めての2クラブ合同例会で、例会進行に不備がございましたら何卒お許しください。
六本木RCの何よりのおもてなしは「美味しいお食事」です。例会後は森美術館見学と伺い、卓話には森美術館館長の南條様をお迎えいたしましたので、どうぞゆっくりご鑑賞ください。

- 林幹事、片岡幹事報告
 - 東京グレイス会『ポリオ撲滅チャリティーコンサート』のお知らせ
12月13日 13時30分より ヒルトン東京にて開催。
チケット代金の30%が「ポリオ・プラス」へのチャリティーとなります。
- 本日、例会終了後、新会員セミナーがハイアットリージェンシーで開催されます。
出席者は遅れないようにして下さい。
- 本日は、例会終了後森美術館の見学があります。

ゲストからのMessage

第2750地区山の手東グループ ガバナー補佐
服部 陽子 様



山の手東グループでは、合同例会がたけなわです。
この合同例会をきっかけに二つのクラブがますます親しくなっていくことを期待しています。

11月の記念日のお祝い

門田 真作子 さん 「喜寿を祝うダンスパーティ記念日」
三田 大介 さん 「結婚記念日」
宇佐見 千嘉 さん 「結婚記念日」(例会は欠席)
浅田 豊久 さん 「結婚記念日」(例会は欠席)





平成23年11月7日

卓話『食は医力』

社団法人経済倶楽部 理事長

浅野 純次 様

私は肉を長年食べないで暮らしてきました。女房も子供たちもそうです。理由は単純で、子供が小さい頃、弱かったもんですから、女房と相談して体質を変えた方が早道ということで、玄米、菜食を始めたんです。玄米はとてもしっかりした味で、噛めば噛むほど満腹感が出て肉とは合いません。ですから肉をやめようと思ってやめたんじゃないんです。

今日は食の5W1Hのお話をします。まず何を食べるかということでwhat。食と健康というと蛋白質と炭水化物、脂質の3大栄養素を考えますが、私はあまり重視しません。実はこれが足りなくて病気になるのはごくまれで、むしろ摂り過ぎて病気になるわけです。脂質は特に摂り過ぎの弊害が多い。

whenはいつ食べるかということ。これは年齢によって大きく違います。我々、ある歳になったら活力より体のバランスを保つ食物を中心にした方がいい。バランスを保つのは基本的には発酵食品。発酵食品では日本は冠たるもの。私は納豆は毎日食べます。味噌、醤油も合成のものではなく半年、1年かけた古式醤油、味噌の方が機能は高い。ヨーグルトも発酵食品で、世界の長寿地域は発酵食品をよく摂っています。

次はwhere、どこで採れたものかということ。昔の人はみな地元の食物で生活をした。それは輸送手段が乏しかったからでもあるけれど、地元の食物はその人の体に合っているということが考えられてきたためでもあるわけです。

whoはだれと食べるか。これが非常に大事だと私は思っておりまして、1人で食べるのか仲間や家族と楽しく食べるのかによって消

化も吸収も全然違う。最近では子どもの孤食が非常に増えていて、それが子供の体に悪い影響を及ぼしているんじゃないかと思います。それから愛情を込めて作ったかということも

大事。お母さんが一所懸命作ったものを家族で楽しく食べる、そういう生活が大事です。

howはどのようにどのぐらい食べるか。「腹8分目医者知らず」という言葉はその通りです。それから咀嚼も非常に大事です。80・20運動というのは80歳でも20本の歯があるようにしようという国の運動で、そういう晩年を迎えられればよく噛める。噛めばおいしいし噛むことによって脳の血流が高まるんです。晩年、痴呆にならないためには面倒くさいぐらい噛むことが大事です。

whyはなぜ食べるのか、なぜ食べてはいけないのかということ。食べてはいけないものは白砂糖とマーガリンと清涼飲料と化学物質の入ったもの。マーガリンは特に良くないと最近医学的にはみなされています。パンに付なくても大抵の菓子類には入っていますから、できるだけ気をつけた方がいい。

日本食のおいしさの理由は、やはり出汁だと思えます。昆布とかシイタケ、鰹節、醤油、こういったものの出汁で日本のうまみができているわけで、「うまみ」というのはもう英語になっています。食は非常に大事で、なかなかおろそかにできません。





平成23年11月14日 東京渋谷ロータリー・クラブ 東京六本木ロータリー・クラブ 合 同 例 会

2011年11月14日(月)、東京渋谷ロータリー・クラブとの合同例会が当クラブの例会場にて開催されました。2クラブ合同例会は当クラブにおいて初めての試みでしたが、東京渋谷ロータリー・クラブからは吉岡久仁夫会長、林佳代子幹事をはじめとする会員の皆様23名に事務局2名を加え総勢25名の皆様にご出席頂き賑やかな例会開催となりました。合同例会は、当クラブ安井悦子会長の開会点鐘で始まり、東京渋谷ロータリー・クラブ吉岡会長と林佳代子幹事、安井会長と片岡幹事より夫々に会長挨拶及び幹事報告がなされました。その後、恒例のバナー交換が行われ、東京渋谷ロータリー・クラブのバナーは、渋谷駅の象徴ともいえる名犬「ハチ公」をシルエットに、渋谷の区花「菖蒲」を組み合わせたとても気品のあるバナーでした。



その後、スライドによる両クラブのクラブ紹介が行われました。

東京渋谷ロータリー・クラブは、東京恵比寿ロータリー・クラブをスポンサークラブとして、2001年5月10日に創立され、本年創立10周年を迎えられました。

東京渋谷ロータリーの例会場はセルリアンタワー東急ホテルの39階で、お食事が美味しいことと眺望の良さが自慢のことですが、例会日が当クラブと同じ月曜日のため、メイクアップに利用できないのが残念です。12時30分までに六本木までは辿りつかないが、渋谷なら間に合うという時には是非利用させて頂きましょう。

合同例会にご出席くださいました服部ガバナー補佐には、突然のご指名でご挨拶と乾杯の労をおとりいただきありがとうございました。服部ガバナー補佐のお話によると、山の手東グループでは、目下合同例会がたけなわとのことでしたが、例会日の曜日が異なる他クラブとの合同例会の開催には障害もありますが、本日の合同例会の盛況を見て、今後もより多くのクラブと合同例会が開催できれば良いなと感じました。

閉会は東京渋谷ロータリー・クラブの吉岡久仁夫会長からの卓話謝辞と点鐘で締めくくられ、最後に出席者全員で記念撮影を行い合同例会は無事終了。その後有志で森美術館に移動して「メタボリズムの未来都市展」を鑑賞しました。卓話で森美術館館長の南條史生様から同展のご説明を事前に頂き、より素晴らしい鑑賞をさせていただくことができました。

最後になりましたが、東京渋谷ロータリー・クラブの皆様のご厚誼とご協力に心より感謝申し上げます。





■ ニコニコBOX情報

吉岡 久仁夫さん(東京渋谷RC会長)
林 佳代子さん(東京渋谷RC幹事)
東京六本木ロータリー・クラブ様には、本日合同例会でお世話になります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

秋津 壽男さん
ホームでの初めての合同例会おめでとうございます。
先週はTVロケのため欠席し、申し訳ありませんでした。
放映は日テレ「グルナイ」17日木曜日夜7時からです。

大橋 寛治さん
渋谷ロータリー・クラブの皆様、ようこそおいで下さいました。心より歓迎申し上げます。

藤井 卓也さん
今日、女房とダンスを習うことを宣言します。

山中 祥弘さん
渋谷ロータリーの皆様、熱烈歓迎。
六本木ヒルズ文化をお楽しみ下さい。

安井 悦子さん
渋谷ロータリー・クラブの皆様、本日はようこそお越し下さいました。これからもよろしくお願い致します。

片岡 雅敦さん
本日は東京渋谷ロータリー・クラブとの合同例会です。
どうぞ宜しくお願い致します。

刈田 吉夫さん
渋谷ロータリー・クラブとの合同例会、すばらしい雰囲気
で嬉しく思いました。

マークエステル・スキャルシャフィキさん
天安門広場の人民ホールで11月7日に、ロンドンのオリ
ンピックの美術の展覧会において、中国の一人の代理
になったお礼のスピーチをしました。

今村 道子さん
紅葉もすすんできました。一番良い季節ですね。
南條様、本日の卓話楽しみにしております。

森 佳子さん
東京渋谷ロータリーの皆様、ようこそ!
例会後の森美術館見学をお待ち致しております。

安間 百合子さん
渋谷ロータリー・クラブの皆様、ようこそお出し
下さいました。
心から歓迎申し上げます。

松島 正之さん
東京渋谷ロータリーの皆様ようこそ。エンジョイし
て下さい。
例会のあとのメタボリズムのお話、そして美術館
見学を楽しみにしています。

山口 富久さん
合同例会、楽しみましょう。

門田 真乍子さん
いちようの葉が色づいて、黄・黄緑・緑と美しいグ
ラデーションをみせてくれています。
青空も今日の合同例会を祝福してくれています。

山本 良樹さん
女の子の孫ができました。

11月14日

合 計
累 計54,000円
802,000円

■ 今後のプログラム

平成23年11月28日

卓話 『企業買収と企業再生』

プリヴェ企業再生グループ株式会社 代表取締役社長
東京六本木ロータリー・クラブ 会員

松村 謙三 様

11月14日の例会出席率(暫定)

- ・会員の例会出席数(出席率) 36名(75%)
- ・東京渋谷RCの例会出席者数 23名
- ・ゲスト・ビジターの参加者数 7名

※ メーキャップを含めていない暫定の人数です。

森の町内会
問伐に寄与する紙
www.mori-cho.orgこの印刷に使用している用紙は、森を元
気にするための間伐と間伐材の有効活用
に役立ちます

東京六本木ロータリー・クラブ

会長 安井 悦子

幹事 片岡 雅敦

広報・週報
委員長

渡辺 美智子

広報・週報
副委員長

関口 明博

事務局 〒106-0032東京都港区六本木6-10-3グランドハイアット東京内 TEL:03-4333-8773 URL:http://www.tokyoroppongi-rc.jp/