

のお茶に飲むことで、手軽に美味しく健康パワーを得ることができるのです。

今年も残りわずか。年末年始のお忙しい毎日のことと思いますが、ぜひ毎日の暮らしの中にお茶をとり入れていただき、皆様方がはつらつとお仕事に臨まれますようお願いしております。

◆カテキン類

お茶の「苦味・渋味」を作り出している成分でポリフェノールの一種。

抗酸化作用、抗がん作用、血中コレステロール上昇抑制等々

湯のみ1杯のお茶に溶け込んでいるカテキンは70～120mg。

◆カフェイン

お茶の「苦味」を作り出している成分。

疲労回復、覚醒効果、大脳刺激、利尿作用

◆テアニン

お茶の「甘味・旨味」を作り出している成分で、お茶だけに存在している。

カフェインの作用を穏やかにするとともに、脳の神経細胞に作用してリラックスさせる「癒し効果」があります。

◆ビタミンC

風邪の予防や美肌効果があり、ほうれん草の3倍近く含まれている。また、お茶に含まれるビタミンCは熱に強いという性質を持っている。

緑茶2杯でレモン1個分のビタミンC(20mg)がとれます。

お茶は天然のサプリメント



* 12月～1月 例会予定 *

12月26日 指定休会

1月2日 指定休会

1月9日 クラブ協議会

1月16日 クラブ協議会

1月23日 会員卓話 福田 金治さん

1月30日 新会員卓話
ジェイアール九州ハウステンボスホテル(株)
代表取締役社長 前田 勇人さん

(今週の担当 黒木 政純)

(カメラ担当 土井 弘志)

クラブ会報委員会

委員長 高瀬 宏滋
副委員長 黒木 政純

委員 土井 弘志・坂本 敏
見藤 史朗



SASEBO WEEKLY

会長:長島 正 幹事:円田 浩司
事務所:佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323
例会会場:佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 24 年 12 月 12 日

第 3,054 回例会

NO 23

《本日》会員数 76 名(出席免除会員 26 名)・出席 55 名・免除者欠席 13 名・欠席 9 名・ビジター 0 名・出席率 72.37%

《前々回》会員数 77 名(出席免除会員 26 名)・出席 54 名・免除者欠席 9 名・欠席 17 名・メークアップ 17 名・修正出席率 100.00%

会長挨拶

会長 長島 正さん

皆さん今日は。今年も残すところ後わずかとなってきました。解体修理かと報道された北朝鮮のミサイルが発射された様です。あわただしい年末であります。



12月26日(水)は指定休会日でありますので、次週12月19日が今年最後の例会となります。

前回の理事会の報告ですが、

- ①東日本大震災復興支援の寄附の件
1人2,000円の寄附金を、後期会費と一緒に請求致します。
- ②退会者の件
東陽三郎さんと、本日付けで才木邦夫さんを承認しました。
クラブ会報委員会の皆様には、委員長不在で負担をおかけします。

先週の年次総会では、会長ノミニーに円田昭さんが決定し、次年度の石井会長エレクトから理事・役員・監事の決定をして頂きました。

我が佐世保RCの歴史と伝統を引き継いで行かれる強力な布陣がなされたと思っています。私の経験からも言えますが、アツと言う間にその時は来てしまいます。着々と準備に入って頂きたいと思えます。

さて、今週の土曜日は忘年家族会です。会員の皆様をご家族で楽しんで頂けますように企画・準備を致しております。

今夜は男声コーラスの最終練習日となっています。多くの皆様の参加をお願いします。

今年を締めくくる行事にしていきたいと思えますので、皆様のご協力をお願いして挨拶と致します。

例会記録

- ロータリーソング「我らの生業」
- 卓話者
有)小林製茶
日本茶インストラクター 小林 美香様

幹事報告

幹事 円田 浩司さん

1. 国際ロータリー元会長
ロータリー世界平和フォーラム委員長
ルイス・ビゼンテ・ジアイさん
ロータリー世界平和フォーラム ホノルルのご案内
期日/2013年1月25日(金)~27日(日)
場所/ホノルル (米国ハワイ州)
テーマ/「平和への緑の道」
登録方法/ホノルル平和フォーラムのウェブサイトをご参照ください。

2. 第2740地区 福元裕二ガバナー事務所
東京オリンピック招致委員会に賛同されたガバナー会よりチラシ及びバッジが送付されましたので、セルフBOXに入れております。

3. 第2740地区 福元裕二ガバナー事務所
ホームページ更新(12月10日)のお知らせ

委員会報告

■親睦活動委員会 委員長 中村 徳裕さん

12月15日のクリスマス忘年家族会に向けて、本日、男声合唱団の最後の練習をシダックスにて行います。合唱団の服装は上下黒で統一をお願いします。



ロータリー 3分間情報

出席・例会委員会 中川 知之さん

「四つのテスト」と「四大奉仕」

四つのテスト

“The Four-Way Test”

言行はこれに照らしてから

“Of the things we think, say or do”



①真実かどうか

“Is it the TRUTH?”

②みんなに公平か

“Is it FAIR to all concerned?”

③好意と友情を深めるか

“Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIPS?”

④みんなのためになるかどうか

“Will it be BENEFICIAL to all concerned?”

次の4つの奉仕活動が中心となって活動されています。

①クラブ奉仕

会員相互の親睦を深め、和気あいあいとした協力体制を作ります。

また、クラブ全体の運営・調和を図る役割もあります。

②職業奉仕

すべてのロータリアンが各自職場での代表であり、ロータリーの理想の模範を示し、その理想を分かち合うように勧めることを目的とします。これを端的に表したのが有名な「四つのテスト」です。

③社会奉仕

地域社会の中でその社会が欲しているものを探しだし、そのニーズに対して適切な奉仕活動を行います。

④国際奉仕

ロータリーが世界平和と各国間の理解のために強力な力となっている分野です。青少年留学生の派遣や受け入れ、世界各地の災害などへの援助など世界的な社会奉仕活動を行っており、世界中からポリオをなくすためのワクチンや医師を提供するポリオプラスは、日本が提唱し世界的に推進されているプログラムです。

慶 祝

親睦活動委員会 大久保利博さん

○今月の誕生祝い

長島 正さん (5日)

前田 勇人さん (14日)

菅沼宏比古さん (21日)



ニコニコボックス

親睦活動委員会 前田 勇人さん

長島 正会長、円田 浩司幹事

平尾 幸一副幹事、坂本 敏さん

増本 一也さん

(有)小林製茶 小林美香様の卓話を楽しみにしています。

才木 邦夫さん

12月10日付で長崎の本社に帰ることになりました。急なことで、みなさんにあいさつもできずに退会することになり、誠に申し訳ありません。

佐世保RCにはほぼ5年間、お世話になりました。

卓 話

『男子厨房にはいるべからず
(せめて美味しいお茶は自分で
いれるようになるには)』

(有)小林製茶
日本茶インストラクター
小林 美香 様



した。この間、皆さんには公私ともにお付き合いを頂き、本当にお礼を申し上げます。印象に残っていることはいろいろありますが、やはり60周年記念事業でみんなで行った宇久島での映画祭が最高です。島の旅館のあの狭い、ハート型の風呂に、押し合いへし合いしながら入った思い出は、懐かしい記憶に残る小中学生のころの修学旅行を彷彿とさせてくれました。

また、その記念冊子を担当させてもらったことも、私にとっては自慢の一つですし、新人研修ではRC歴が短い私が講師役も務めさせてもらいました。

企業の幹部の一人として、今あらためて思うのは、会員名簿の最後のページにあるロータリーの「四つのテスト」の意味です。①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか。人を動かすとき、評価するとき、これらの言葉に立ち返る自分がいます。しかも、メロディーつきで。

あらためて、長い間、ありがとうございました。佐世保RCのさらなる発展とみなさんのなお一層のご健勝をお祈りしております。後任もよろしく願いいたします。

西村正一郎さん

12月9日(日)、5年ぶりにホノルルマラソンに参加しました。参加者31,000人の中、タイムは7時間53分のナガーイ、ナガーイ時間でしたが、やっとのことで完走できました。

昼 26度の気温での大会でしたが、ハワイのさわやかな風に癒され、苦しい、楽しい1日でした。

長島 正会長、菅沼宏比古さん

前田 勇人さん

誕生祝いありがとうございます。



ニコニコボックス 本日合計 19,000 円
累 計 493,000 円

一昔前まで(特に九州男児)はまさしく「男子厨房にはいるべからず」状態でしたが、近年は「草食系男子」が脚光をあげ、家事、特に料理ができる男性を理想の結婚相手に求める条件にあげる女性は少なくありません。しかし、いきなり料理に挑戦するには少しハードルが高い…そう感じてらっしゃる皆さん!愛する家族、または頑張っているご自分のために美味しいお茶をいれてみませんか?

あたりまえですが、お茶を飲むためには必ずお茶を「淹れる」作業が必要となります。どんなに高級なお茶を使っても、淹れ方を間違えるとそのお茶の持つ美味しさの半分も味わえないようなお茶になってしまいます。逆にお茶にあった淹れ方をすれば、そのお茶の持つ美味しさを十二分に発揮した美味しいお茶になるのです(淹れ方はお茶によって違います)。

本日は上級茶葉の美味しい淹れ方のご紹介です。まず、お湯を湯呑みにつぎわけ70度にさします。湯呑みの外側が熱いくらいです。熱くて湯呑みをもてないくらいは熱すぎ、ゆっくり持てるとぬるすぎます。湯さましを使うと便利です。つぎに茶葉を1人分2g(ティースプーン山盛り1杯ほど)として人数分急須に入れます。ただし、お1人分のときは2杯が必要です。適温になったお湯を急須に入れ、1分~1分半待ち、まわしつぎをして最後の1滴まで注ぎ切ります。

こうして淹れたお茶ですが、ただ美味しいだけではございません。お茶はすばらしい健康パワーであふれています。そもそもお茶は飲み物としてではなく「薬」としてその歴史が始まりました。抗酸化作用、抗がん作用、成人病予防、疲労回復、癒しの効果、かぜやインフルエンザの予防、食中毒予防…あげればきりがありません。その健康パワーにあふれたお茶を朝・昼・晩の食事時と午前と午後