

卓 話

『食と健康(命を守る食事)』

脇山料理教室 主宰
株入来屋 会長
脇山 壽子 様



- 「食べる」と云う事は、呼吸と等しく、いのちの仕組と同じ事です。
- 風土と人とのかわり考える
四季がある事
春：にが味を大切にすること
体を冬から夏に向けて整える
夏：うり類を食べる
体内の熱を取る作用
秋：木の実等の果物、野菜類、米
冬：根菜類を食べる
体温を保つ
四季に合わせて作物は出来ている。次の季節を迎えうつ心がまえをもって、その季節のものを食べる。
- 料理をする事は、人を信じて愛する事
※そうしないと心のこもった命を守る食事を作る事は出来ない。無償の愛がないと命を守る事は出来ない。
- 「飽食」と言う言葉を聞いて久しいけれど今「崩食」と言われる時代となった。
崩食の身体への悪影響は急速には現われな
い。しかし、人の心を必ず崩し、そして魂まで傷つける様になるであろう。人間の「食」は生きている事、命の仕組である。
犯罪の低年齢化、そして残忍さ等のニュースを見ると、これらは環境や生活の変化等も大いに関係はあるだろうけど、食の崩壊によるものが大きく関係しているのではないかと思います。心して食を考えていかないといけないと思います。
- 日本は四季がある事、季節毎に食材がある事、それらをどの様に使い、どう生かしてきたのかという知恵が大変多く見られます。

南北に細長い過酷な風土の日本は、工夫・知恵が大いに発展しました。その上、島国である為に災害の時は孤立し、その場合を深く考え、保存食の大きく発達した国だと思います。

その最たるものは、やはり梅干しであると考えます。夏になる直前に梅が実り、それを梅干しにする、紫蘇を入れる、土用頃には漬け上がり、土用干しをする。すべて、知恵の結集であると思います。

紫蘇の「蘇」は、魔除けの意味があると聞きます。よみがえる一蘇生の意味がある一病氣回復。

紫蘇を入れる知恵、土用に梅を干す事は、梅の酸がクエン酸に変わる。クエン酸は疲労回復。化学的に現在は証明されていますが、千年以上前からの知恵が現在に至っています。

○人間の体調を自然に整えてくれるのが、地産地消のもの。その土地に根ざした食べ物です。その季節のものをきちんと食べて、次の季節を迎え、乗り切ることの大切さを心しないと、と思います。

○全世界のものが手に入る時代。何でもあり、一見豊かにみえるけれど、本当に豊かであるかと思う時、本当に豊かな生活とは、と考えた時、季節にさからわず、地方でその土地でとれた物を使い、知恵を生かした本当の暮らしを、今一度考える必要があると思います。

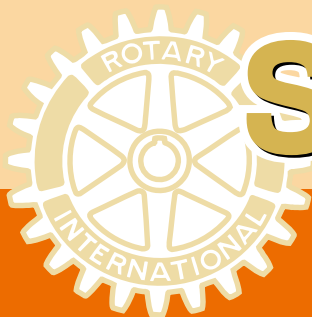
4月 例会予定

- 4月 2日 観桜例会
4月 9日 ハウステンボス株式会社
取締役 中谷 高士 様
(佐世保商工会議所副会頭)
4月16日 新会員 前田 文智さん
4月23日 中小企業診断士 牟田 宏一様
4月30日 指定休会

(今週の担当 佐藤 淳)
(カメラ担当 城島 一彦)

クラブ会報・広報委員会

委員長 長富 正博 委員 大久保利博・城島 一彦
副委員長 目黒 誠之 佐藤 淳



SASEBO WEEKLY

会長:石井 正剛 幹事:増本 一也
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 26 年 3 月 19 日

第 3,112 回例会

NO 34

《本日》会員数 76 名(出席免除会員 23 名)・出席 56 名・免除者欠席 8 名・欠席 12 名・ビジター 0 名・出席率 73.68 %

《前々回》会員数 76 名(出席免除会員 23 名)・出席 58 名・免除者欠席 6 名・欠席 12 名・メークアップ 12 名・修正出席率 100.00 %

会長挨拶

会長 石井 正剛さん

先週の例会はお休みさせていただきましたが、週報を見ますと、先週の例会の様子が手に取るように伺えます。これも佐世保RCの伝統のひとつです。



さて、日本人が好きな数字のトップスリーと言いますと、3・7・8 だそうです。今日は3月の第3回目の例会です。そこで3という数字について考えてみました。

ロータリーの3大義務は、皆様ご存知の通り、1. 会費の納入、2. 例会の出席、3. ロータリー雑誌の購読です。

ロータリー3賢人と言われる人達がいるそうです。

1. アーサー・フレデリック・シェルドン
最もよく奉仕するもの、最も多く報われる、という標語の原型を掲げた人
2. チェリ・R・ペリー
ポール・ハリスがロータリーの建設者と呼び、32年間、RI事務総長を務めた人
3. ベンジャミン・フランク・コリンズ
他人の為に尽くすことの意義と重要性を説いた人。(「Service not self」無私の奉仕、後に「Service Above self」超我の奉仕となりました)

この3人です。

もうひとつ3に纏わる話として、ロータリーの初代会長が選出されたのが1905年3月23日、第3回目の会合というものです。109年前の丁度今頃です。

当然ポール・ハリスが会長になるものと思わ

れていましたが、3回目の会合がシルベスター・シールの会社で開かれた事を記念して、ポール・ハリスの指名によりシルベスター・シールが会長に就任しました。

このことから依頼されたらどんなことでも快く引き受けるという、あの名言(迷言=迷わす言葉、迷惑な言葉かもしれません)「ロータリーにはハイとYESしかありません」が伝統として現在に引き継がれているようです。

その後、ロータリーでは食事をとりながらの会合が行われるようになりました。

食事で思い浮かぶのが、世界3大料理です。

1. 中華料理、2. フランス料理、3. トルコ料理 だそうです。世界にはいろいろな料理があります。今日は、料理研究家の脇山先生の楽しいお話に期待いたします。

例会記録

○ロータリーソング「それでこそロータリー」

○卓話者

脇山料理教室主宰

(株)入来屋 会長

わかやま ひさこ
脇山 壽子 様

幹事報告

幹事 増本 一也さん

1. 第2740地区ロータリー財団委員会
2014-15年度ロータリー財団グローバル補助金奨学生募集要項のご案内

募集: 1名 募集期間: 随時

詳しくはガバナー事務所ホームページをご覧ください。

2. 島原南RC 会長 野村 英作さん
事務所移転のお知らせ(平成26年4月1日より)
南島原市北有馬町丁35-1
南島原市商工会 有馬統合事務所
TEL&FAX 0957-84-3883

3. 地区ローターアクト委員長 古賀 秀人さん
諫早RC 会長 池田 光利さん
地区ローターアクト代表 川添 大樹さん
諫早RAC会長 中尾 徳崇さん
第32回年次大会実行委員長 木村 良子さん
第2740地区ローターアクト 第32回年次大会
仮登録のご案内
開催日/平成26年6月21日(土)
15:00~15:30 登録受付開始
6月22日(日)
9:00~12:00メインプログラム
会場/ホテルグランドパレス諫早
登録費/RC 全登録費(宿泊込み) 16,500円

4. 佐世保市長 朝長 則男 様
「市制施行記念式典」及び「市政功労者表彰式」
の開催について(ご案内)
日時/平成26年4月1日(火) 10:30~12:00
場所/アルカスSASEBO 4階中ホール

委員会報告

■米山記念奨学世話クラブ、カウンセラーの委 嘱状の伝達

溝口尚則さん、幸良秋夫さん

米山奨学生: BUI, CHI THI BICH
(ブイ、チティビック)

国籍: ベトナム

在籍校: 長崎国際大学

国際観光学科 4月から学部3年

■出席・例会委員会 委員長 黒木 政純さん 観桜例会のご案内

4月2日(水) 午後6時30分より、
ホテルオークラJRハウステンボス
にて観桜例会を開催いたします。
桜も満開、おいしい料理も
揃えています。

送迎バスを利用される方は、ご案内の通りで
すので遅れないようお願いします。



■会長エレクト 円田 昭さん
第2740地区 会長エレクト研修セミ
ナー、幹事エレクト研修セミナー
開催
日時/平成26年3月15日(土)
13:00~
場所/平安閣諫早サンプリエール



RIテーマと地区運営方針

1. RIテーマ

「ロータリーに輝きを」
(Light Up Rotary)

2. 地区運営方針

『地域に輝くロータリー』
「あせらず」「無理せず」
「感謝」
「健康」

- ・会員増強の目標… 純増2名以上
- ・ロータリー財団への年次寄付目標
… 一人平均 150ドル/年間
- ・米山記念奨学会への寄付目標
… 一人平均 16,000円/年間

退会挨拶

見藤 史朗さん

この度、4月1日付の異動で弊
社東京事務所へ転勤を命じられ
ました。転勤先での仕事は、経
済産業省とのやり取りや、東京
での秘書業務などです。



佐世保での勤務でもいろいろ
ありましたが、なんといっても佐世保RCでの3
年間がもっとも思い出深いものでありました。
本当に温かな皆様に『好意と友情』で支えられ
た佐世保生活でした。心残りはどこよりも美味
しい佐世保の魚が食べられなくなることで
す。東京では魚の味に我慢しながら生活すること
になりそうですが、東京へお越しの際はぜひお声
をかけていただきたいと思います。

3年間本当にお世話になりました。

ロータリー 3 分間情報

ロータリー情報・文献記録委員会

委員長 中島 祥一さん

2013年の規定審議会で標準クラブ定款、推奨
クラブ細則の改正に伴う佐世保RCのクラブ定
款、クラブ細則の改正について

クラブ定款の主な訂正箇所

第4条 目的

「綱領」より「目的」に変更され、第1から第4までの内容も大きく変更。

第5条 五大奉仕部門

「新世代奉仕」を「青少年奉仕」に名称変更。

第9条 出席

第1節(a) (3)の「地区協議会」を「地区研修協議会」に名称変更。

第3節(a)に「ただし、健康上の理由から12ヶ月を超えて欠席となる場合は、理事会が改めて当初の12ヶ月後に、さらに一定期間の欠席を認めることができる。」を追加。

第3節(b)で「年齢が65歳以上の会員で、かつ」を削除。

第5条 出席の記録

本条第3節(a)の下に「出席規定の適用を免除された会員がクラブ例会を欠席した場合、その会員と会員の欠席は出席記録に含まれないものとする。」と変更。

以上がクラブ定款の主な改正箇所

次にクラブ細則の改正箇所

第10条 理事及び役員

第4節で「幹事は」が追加されたので、幹事は必ず理事会のメンバーに入れなければならない。

第2条 理事会

理事会のメンバーを15名から16名以内に変更。

理事の数を8名から9名以内に変更。

第8条 奉仕部門

標準ロータリークラブ定款に記載されているという理由でこの条文は削除。

第9条 委員会

各委員会の業務についての記載は2010年版と同じ様に残す。

第10条 委員会の任務

この条文は削除されているので削除。

第11条 出席義務規定の免除

標準ロータリークラブ定款に記載されているという理由でこの条文は削除。

以上がクラブ細則の主な改正箇所です。



慶 祝

出席・例会委員会 前田 勇人さん

○永年会員表彰

円田 三郎さん (48回)

山縣 義道さん (31回)

森 信正さん (30回)



ニコニコボックス

親睦活動委員会 米倉洋一郎さん

石井 正剛会長、増本 一也幹事

下田 弥吉さん、大神 吉史さん

脇山さんの卓話を楽しみにしています。

見藤 史朗さん

3年間、大変お世話になりました。

安部 直樹さん

昨日のミスユニバースコンテストの日本一に、長崎国際大学管理栄養学部2年生の辻恵子君がなり、驚いています。彼女は日本代表として、ミスユニバースコンテスト世界大会に出場します。ご声援宜しくお祈りします。

円田 三郎さん、森 信正さん

永年会員表彰ありがとうございます。

河原 忠徳さん

こんにちは。大変遅くなりましたが、誕生日のお祝いありがとうございました。今後共、期待にそえるように日々努めて参ります。宜しくお祈り致します。

ニコニコボックス



本日合計 14,000 円

累 計 773,000 円