



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 10

2018.9.12(No.2974)

自らのロータリーストーリー
を作りましょう

第2560地区ガバナー／川瀬康裕
会長／松永一義
会長エレクト／若槻八十彦(クラブ奉仕A)
会長ノミニ／野崎喜一郎(クラブ奉仕B)
幹事 西山徳芳
S A A／渡辺良一
会計／吉井直樹
直前会長／小出子恵出

例会日／毎週水曜日 12:30～

例会場／三條市旭町2-5-10
三條信用金庫本店内
TEL 34-3311

事務局／三條市元町2-16
越前屋ホテル 3F
TEL 47-0505 FAX 46-8873

E-mail: sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
(～はshiftを押しながら“へ”のキーを
押してください)

- 本日の出席会員数:60名中39名
- 先々週出席率:87.72%

【ゲスト】

- ・三條市食生活改善推進委員協議会
会長 外山迪子様、朝日成子様

【先週のメークアップ】

- 【9.5】糸魚川中央RCへ
・斎藤弘文さん、丸山行彦さん
- 【9.5】第9回ガバナースタッフ会議へ
・関川博さん、金子俊郎さん、
・中村和彦さん、小林吾郎さん、
・杉山幸英さん、明田川賢一さん、
・吉井直樹さん、若槻八十彦さん、
・五十嵐昭一さん、西山徳芳さん、
・柳取崇之さん、佐野勝榮さん、
・斎藤弘文さん、丸山行彦さん、
・渡辺良一さん、木村文夫さん、
・中村信一さん、小出子恵出さん、
・松永一義さん (19名)
- 【9.8】第4分区IM(寺泊)へ
・松永一義さん、西山徳芳さん、
・明田川賢一さん、五十嵐晋三さん、
・五十嵐博宣さん、荻根澤隆雄さん、
・加藤紋次郎さん、金子俊郎さん、
・熊倉昌平さん、小出子恵出さん、
・小林敬典さん、小林吾郎さん、
・斎藤真澄さん、佐野勝榮さん、
・渋谷健一さん、関川博さん、
・高橋司さん、柳取崇之さん、
・吉井直樹さん、若槻八十彦さん、
・渡辺良一さん (21名)
- 【9.11】栃尾RCへ
・関川博さん



会長挨拶

松永一義 会長



外山迪子様、本日は卓話よろしくお願
い致します。

先週は大風で車が転がった話をしまし
た。今度は「大地震」。平成最後の年は、
大雪に開けて、大水、命にかかわる酷
暑、大風、大地震と、何で、と思う年で
す。暗い事が続いています。

スポーツの世界も色々な事件がニュースで報じられていま
す。

パッと明るかったのが「大坂なおみさん」のグランドスラ
ム、ちょっとホッとしています。

この世の中、色で表すと、やっぱり「黒」になりますで
しょうか。

北海道の停電の真暗、本当に電気の大切さが身にしみると
思います。ブラックホール、暗黒の闇、余り良いイメージが
浮かばない色と思います。

呉服屋さんの、黒はそんなに悪くはありません。17世紀
初頭に黒の染色が確立したと言われていています。びんろうじ染
と呼ばれていました。又は吉岡染とも言われていました。宮
本武蔵と決闘した吉岡家です。タンニンが多く含まれてい
て、とても丈夫な絹になりました。

紅を染めてから染める「紅下染」、藍を染めてから染める
「藍下染」と、黒にも違った温かさや、黒々とした黒染があ
りました。

男性の黒の紋付、袴がこの頃から流行したようです。これもとっても高級品として、庶民には無理のようでした。

美人の第一番の要素は、昔は黒髪だったのではないかと私は思います。

切手の「見返り美人」、大昔は、宮中の簾の中の女性、十二単衣で座っている髪の高い姿、たぶん美人だったんだろうと想像します。

現代ですと、「その子二十櫛に流れる黒髪の」与謝野晶子の歌にあるように、何となく上品で、目の浮ぶ姿です。

あとは、昔、誰に教わったか忘れましたが、こんな都々逸が、「お嬢さん、ブランコ遊びもいけれど、上り下りのその時にちらりと見えるは・・・今はブルマーを付けていますので。

幹事報告

西山徳芳 幹事

◎三条ローターアクトクラブより

「10月第一例会のご案内」

日 時 10月11日(木) 19:30~21:00

会 場 リサーチコア 4階・異業種交流室

◎地区事務所より

「西日本豪雨被害義援金送金のお知らせと御礼」
地区内クラブからの義援金総額 616万5659円
上記義援金に地区の特別会計(C3:災害特別会計)から13万4341円を加えた合計630万円をRI第2670地区(愛媛、香川、高知、徳島)、RI第2690地区(岡山、島根、鳥取)、RI第2710地区(広島、山口)に各210万円を送金。

ニコニコBOX

松永一義会長

I.M.参加の皆さん御苦勞様でした。良寛様の話、とても勉強になりました。

外山様、卓話ありがとうございます。楽しみにしています。

西山徳芳さん

外山先生、今日は卓話お待ちしております。楽しみにしております。

渡辺良一さん

I.M.参加の皆様、雨の中会頭杯に参加された皆様、ご苦勞様でした。

外山廻子会長、卓話楽しみにしています。

菊池 渉さん

猛暑、苦しい夏が過ぎると秋そして冬。皆さん、忙しい、忙しいと言っている現在は、アツという間に秋になり冬になります。お気をつけ下さい。

五十嵐昭一さん

久しぶりの出席です。これからもよろしくお願い致します。

梨本次郎さん

今日は次女の11歳の誕生日です。病気、ケガ、事故なく育ててくれてありがたいことです。子どもの誕生日にはいつも元気をもらいます。

中沢真幸さん

個人的に良いことがありました。

柳取崇之さん

熊倉さん、丸山さん、杉山さん、昨日の親睦セミナー大変ありがとうございました。

野水靖之さん

昨夜の会にて、熊倉先生より、三条クラブ発足の貴重なお話を聞くことができました。大変勉強になりました。ありがとうございました。

落合孝夫さん

昨夜のオリエンテーションありがとうございました。中庸を心がけます。

親睦セミナー参加者一同

昨夜の同セミナーにて熊倉先生はじめ、丸山さん、杉山さん、諸先輩方より大変貴重なお話を聞かすことができました。有り難うございました。

樺山 仁さん

北海道では大変な状態で心配でしょう。早く落ち着くといいですね。

本日の外山さんの卓話に期待しております。

渡辺勝利さん

外山様、卓話ありがとうございます。

暑い夏も終り過ぎしやすい良い季節となりました。

若槻八十彦さん

外山会長様、朝日様本日はよろしくお願い致します。

荻根澤隆雄さん

今日は特別席になりました。

外山会長、朝日様ご苦勞様です。

衛藤泰男さん

本日もよろしくお願ひします。

外山様、卓話ありがとうございます。

小出子恵出さん

よいことがありました。スマイルボックスに協力いたします。

中村和彦さん、 中林順一さん、 齋藤弘文さん、
金子俊郎さん、 小林卓哉さん、 小越憲泰さん、
齋藤真澄さん、 杉山幸英さん、 中村信一さん、
明田川賢一さん、 船越良則さん、 米山智哉さん

外山迪子様、朝日成子様を歓迎申し上げます。本日は卓話ありがとうございます。お話し楽しみにしております。

9月12日分 ¥ 30,000
今年度累計 ¥ 444,000

「卓話」

「健康は毎日の食事から」

～私たちの健康は私たちの手で～

三条市食生活改善推進委員協議会
会長 外山 迪子様

この度は貴重な機会を与えていただき、感謝申し上げます。

貴会は社会的地位や生活環境など重要な立場の方々です。しかしご自身の健康や体力に不安を感じることもあるのではないのでしょうか。高血圧や糖尿病な

どの生活習慣病予防がとても大切となってきます。この時期は食生活が不規則になり、外食の機会も増えカロリーや塩分・脂肪の摂り過ぎに注意し、また適正体重の維持と食生活を見直し、体力にあった運動も必要です。

・塩分味覚チェック

舐めていただいたものは「ソルセイブ」というものです。減塩の参考として塩辛さを比較する濾紙です。みそ汁は「0.8」以下といわれておりますが、今回は「1」を体験して頂きました。「塩辛く感じなかった人」はこれからの減塩に是非挑戦していただきたいものです。

・三条市の健康状況

脳出血で亡くなる割合が新潟県平均と比べると高く、特に男性は高い状況です。高血圧が脳出血の発症に関連し、治療中の人にも発症が見られ、塩分の摂り方が発症の大きな要因となっている調査結果が見えてきました。また、三条市の実態では男性が目標値(男性：8g)より多く摂取し、中でも50歳代の方は2日分の塩分量を一日で取っているのが現状です。高血圧は様々な病気と関連があり、その病気は重篤の場合が多いので気をつけなければなりません。

・食生活と生活習慣病

毎日の食事の摂り方をはじめ毎日の生活習慣が一生の健康を大きく左右します。その生活習慣が脳卒中・心疾患・ガン等生活習慣病を発症する大きな要因となるのです。

(1) 朝食は食べていますか。朝食は脳と身体に活力を与え、生き活きと1日をスタートさせます。しかし朝食抜きは過食につながり、肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。食べてない人はまず1品を摂るように心掛け、時間のある時はごはんやパン等の炭水化物の他に納豆や卵など蛋白質を摂って欲しいものです。

(2) 野菜は食べていますか。野菜はカリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素が体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、血圧の上がるのを防ぎ、血中コレステロールや血糖値を下げる働きがあります。サラダ、お浸しや和え物等今までより1皿分多く摂取するよう心掛けて下さい。丼物や蕎麦やうどん、ラーメン、チャーハンは塩分が多く含まれています。あと1皿の野菜が不可欠です。よりバランスの良い食事を心がけるなら、ごはんを主食として主食・主菜・副菜が揃った食事に心掛けたいものです。

「食は命なり」「食べることは生きること」「食は運命を左右する」等と言われますが、人の身体は「食べ物」でできています。明治時代の食研究家であり、「食育の祖」といわれる石塚左玄は「知育・徳育・体育の根本は食にあり」を唱えています。また古代ギリシャの医学者ヒポクラテスは「食で治せないものは医でも治せない」とも言っています。健康と長寿のために是非毎日の生活習慣、中でも食習慣を大切にさせていただきたいと思っています。

最後に貴会のますますのご活躍とご発展を祈念申し上げます。





テーマ
「良寛の慈愛の心に
ロータリーの誠心を学ぶ」

日時 2018年9月8日(土)
13:00-18:30
会場 寺泊文化センター はまなす



ホストクラブ：分水ロータリークラブ

INTERCITY MEETING PROGRAM

PROGRAM

PM1:00	登録受付	司会 アシスタント	横山 謙治 村厚 厚子
1:30	開会点鐘 「国家君が代」「奉仕の理想」 斉唱 「ロータリーの目的」 唱和 歓迎の言葉 来賓・参加クラブ紹介 ガバナー講話 IM開催にあたって	ガバナー補佐 ソングリーダー 地区社会奉仕委員 ホストクラブ会長 ガバナー補佐 ガバナー IM実行委員長	山田 忠夫 野村 浩弘 中山 恭敏 中久 敬二 川瀬 康夫 添田 忠
2:30	講師紹介 基調講演 「良寛の慈愛の心」 ～休憩・コーヒータイム(10分)～	アシスタント 講師/氏	仲村 厚子 氏田 公基様
	語り部紹介 朗読 「良寛の朗読」	アシスタント 語り部/樋口	仲村 厚子 樋口 幸子様
4:15	講評 2019-2020年度ホストクラブ紹介 ホストクラブ挨拶 閉会点鐘	担当バストガバナー 見附RC会長 ガバナー補佐	新保 清久 三本 進一 久住 勲夫
	～ 諸事お知らせ ～		
4:30	懇親会会場「住吉屋」へ移動		
5:00	懇親会 開会の言葉 乾杯 「手に手つないで」 斉唱 中締め	IM副実行委員長 分水RC 分水RC	小川 政美 下村 克実 町田 健尚
6:30	諸事お知らせ・閉会		

越後の名僧『良寛』

良寛は宝暦8年(1758)越後国出雲崎(現・新潟県三島郡出雲崎町)の名家、町名主で回船問屋桶屋山本家に生まれた。幼名を栄蔵といひ、4男3女の長男。父、泰雄は名主(庄屋)にして、町にある石井神社の神主を務め、以南という俳人でもあった。13歳の頃から漢学者・大森子陽の塾で地蔵堂(現・燕市分水)にある「三峰館」に通ひ、中国の古典も熱心に学んだ。しかし、18歳で名主見習い役になったばかりの栄蔵は、突然出家の準備のため尺牘の曹洞宗光照寺に身をよせ剃髪してしまふ。栄蔵22歳の頃、光照寺に備中玉島(現・岡山県倉敷市)の円通寺の住職・国仙和尚が訪れた。ここで栄蔵は出家・得度し、良寛という法名を与えられた。良寛は国仙和尚の崇高なる人柄に感銘し円通寺で約11年間修行し、神僧としての卒業証書「印可の儀」を受けた後、諸国行脚の旅に出る。39歳頃新潟に戻り、その後、国上山(現・燕市)にある国上寺の五合庵で約20年間を過ごす。約10年間は五合庵のふもとにある乙子神社の草庵に移り住み、文政9年に国上山を離れて、島崎(現・長岡市)の名家・木村家に移住する。その頃、貞心尼と出合い和歌を詠みあい晩年心温まる交流が続いた。天保2年(1831)、木村家で息を引き取る。享年74歳。

講師紹介

氏田 公基 氏
1948年燕市(旧分水町)生まれ。
新潟県立三島高校卒業。中央大学経済学部卒業。
柳田氏田組社長を退職後、現「分水良寛会」会長。
国上山ボランティアガイド「はちの子会」会長。
分水地区民生委員として日々活躍中。

樋口 幸子 氏
1958年燕市(旧分水町)生まれ。
新潟県立三島高校卒業。東洋大学法学部法律学科卒業。
SST(聖山ホテル校舎)NST(新潟総合ホテル)を
へて、英国へ短期留学。のちフリーアナウンサー。
2006年より、朗読で郷土の文化を伝える活動に
参加。おもな演目は「良寛さま」。



次週例会 9月26日 「地区大会進捗報告」

次々週例会 10月3日 「ライラ研修報告」
青少年奉仕委員長 五十嵐博宣 会員

