■創　立　／　昭和 29 年 6 月 3 日　■第 65 代　会長　／　大小原　徹　幹事　／　藤田　浩二
■事務所　／　藤沢市藤沢 93 新堀ライブ館 204　TEL：0466-25-4000　FAX：0466-26-9292　E-mail：info@fujisawa-rotary.com
■例会日　／　毎週水曜日 12:30～13:30　■例会場／　湘南クリスタルホテル TEL：0466-28-2111

NO.14　第 3132　例会　２０１８年　１０月　１０日　天候　晴れ

ロータリーソング「奉仕の理想　」
四つのテスト　下野　多佳子　会員

≪ゲスト・ビジターの紹介≫

ゲストスピーカー：阿部　富美　様
（紹介者：杉原　会員）

ピーカーとして、行って参りました。クラブ会長が、中学の 2 年後輩で、同級生がプログラム委員長をしており、温かく迎えてもらいました。驚いたのが、「四つのテスト」が、伴奏があって歌でした。皆様も他クラブへメークアップしていただき、ご報告をしていただきたくお願いいたします。

≪会長報告≫

・第 6 回会長幹事会報告
市民祭り中止に伴い、中止になったポリオ共同キャンペーンの募金を別の機会に行います。1 回目として 17 日開催の第 3G ゴルフコンペ、2 回目は、3 月 25 日開催のピースウォークを予定しています。現在、ポリオの発祥例は、アフガニスタン 14 件、パキスタン 4 件となっており、紛争の影響が考えられます。

・第 3G ゴルフコンペには、藤沢 RC より 5 名と瀧澤会員夫人がご出席いただきます。

・9 月 12 日、公式訪問でご来会いただいた脇ガバナーより、お手紙が参りました。(別紙参照下さい)

・故郷の富岡にあります、富岡中央 RC にゲストス

≪幹事報告≫

・第 4 回理事役員会報告
ロータリー奨学生応募の森舞子さんを藤沢 RC より、推薦することが承認されました。

・先週よりご案内しております、北海道地震被害への義援金募金を行っております。先週ご欠席の方よろしくお願いいたします。

≪委員会報告≫

・椋梨　青少年交換委員長
平塚湘南 RC よりハンガリーに派遣されています湘南学園高校の平名憂響さんより、レポートが届きましたので、ご覧下さい。
11 月には次年度の派遣学生選考会があります。

出席報告　（　　）内は計算に用いた会員数

例会月日	会員数	出席会員数	欠席会員数	出席率	メークアップ会員数	修正出席者数	修正出席率
9月26日	44(44)名	30名	14名	68．18%	3名	33名	75．00%
10月10日	44(44)名	29名	15名	65．91%			

皆様の応援をお願いいたします。

≪お祝い≫

結婚記念日　10 月 11 日　長津　豊　会員

≪スマイル報告≫

大小原　徹　会長

阿部様ようこそお越し下さいました。
今年度のテーマにピッタリのお話です。
よろしくお願いします。

大西　勝彦　会員

先週、結婚記念日のお祝いをいただき、ありがとうございました。

長津　豊　会員

阿部様　本日の卓話　楽しみです。
結婚記念日のお祝いをいただきました。有難うございました。

川上　彰久　会員

阿部冨美先生　本日の卓話よろしくお願いします！

杉原　栄子　会員

阿部冨美さん　今日のお話楽しみにしております。

≪小話　3 分間スピーチ≫

田島　義隆　会員

テレビドラマの「琥珀の夢」は、サントリー創業者、鳥井信治郎さんがモデル。映画の「海賊とよばれた男」は、出光興産創業者の出光佐三さんの話。明治に創業したということで、自社も同じような歩みをしている。関東大震災や、世界大戦を経て生き残って、現在がある。
ドラマで、売掛金をなしにしてしまうという場面があったが、自社を調べてみると売掛金の半分を無にし､残りは 5 年払いにしていた。
当時の人は、すごいことをしていたと思う。

≪卓話≫

『薬膳で健康生活をおくる
ワンポイントレッスン』

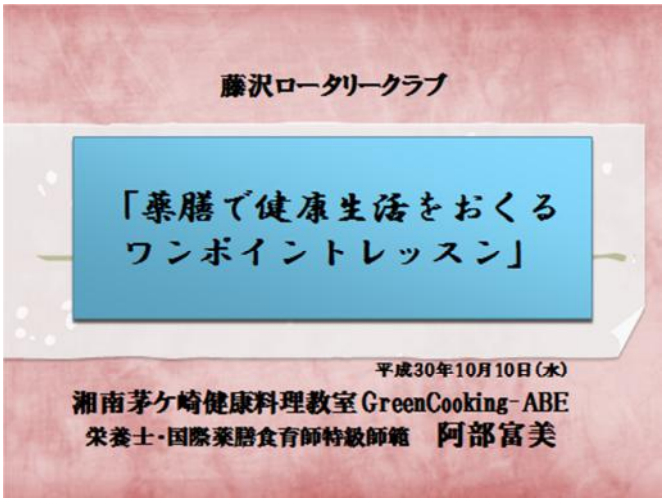
湘南茅ケ崎健康料理教室
Greencooking-ABE 主宰

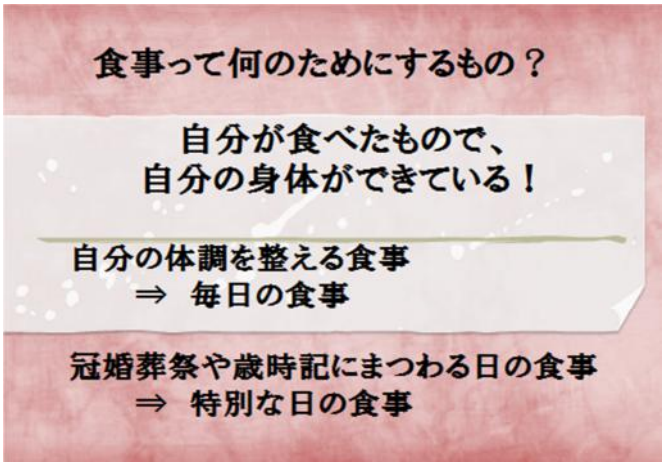
栄養士・国際薬膳食育師特級師範

阿　部　富　美　　様

（紹介者：杉原会員）

茅ケ崎で 20 年近く料理教室を開いている。また今年 6 月キッチンスタジオをリニューアルオープンを期に食、健康、地域貢献をテーマに新しい事業を始めている。現在、湘南ビジネスコンテストに応募し、ファイナリストとして現在準備中。

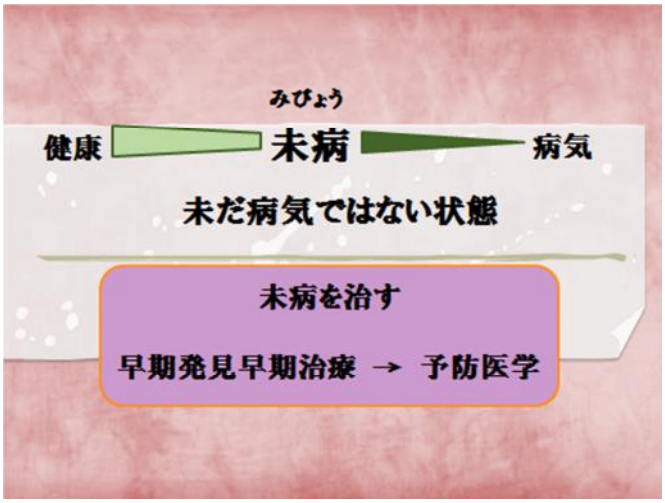




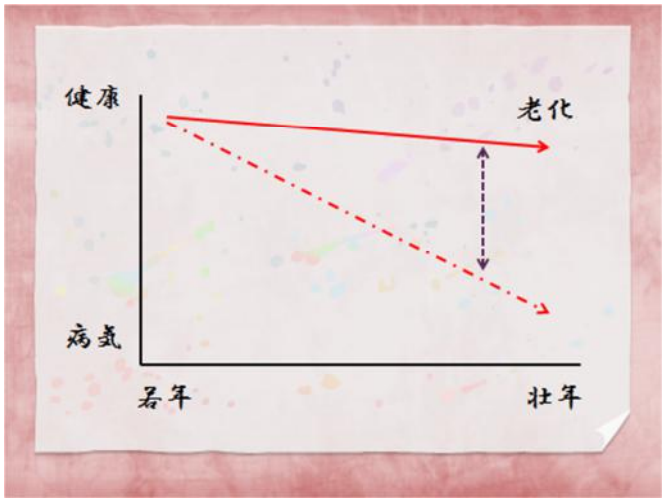
健康情報を鵜呑みにせず、毎日の食事は、自分の体調を整えるということ、毎回の食事には目的があることを覚えておいてほしい。

未病とは？まだ病気ではない状態。なんとなく調子が悪い状態。未病を放置しないで、病気にならない。

未病のうちに改善することをめざす。早期発見、早期治療では手遅れで、医療費が掛からないように予防に注目されている。

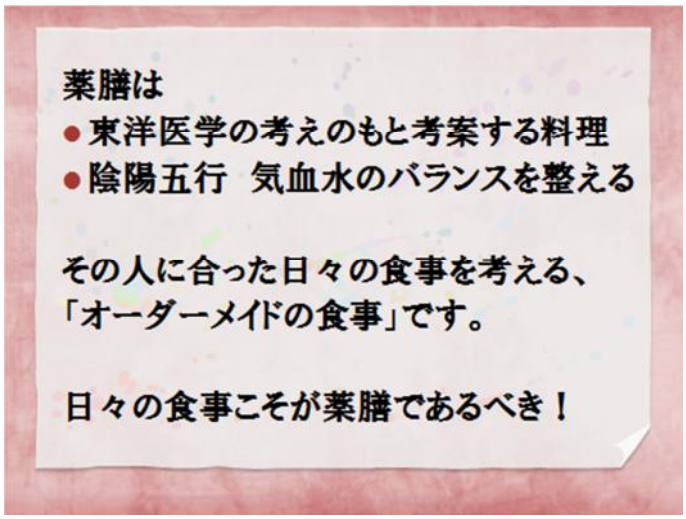


病気は薬で治療するが、病気でないなら食事で、体を作り、整え、病気を予防に繋がる。冷え性に薬は処方されないが、食事の積み重ねで改善できる。食事とは、「人に良いこと」である。



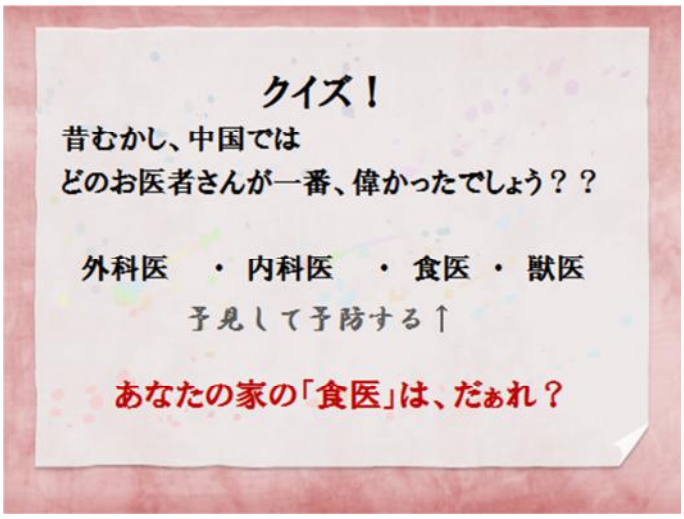
食事、生活習慣に気をつけると、老化が緩やかになる。さらに老化しても、改善していくと回復できることが実証されている。

薬膳とは？栄養学（カロリーや栄養素から整える食生活）ではなく、東洋医学から考えられいる。

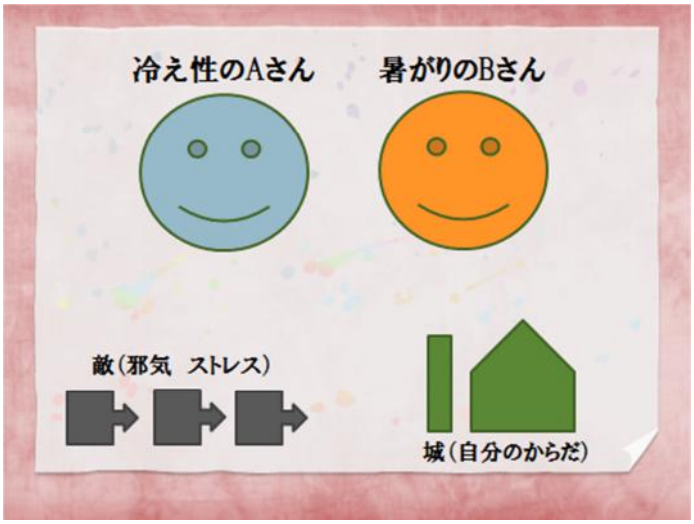


特殊な食材を使うことでなく、身近にある食材をどのように組み合わせたらよいか栄養学とはアプローチが違う。薬膳の得意とするところは、個人それぞれの体質に合わせて食材を少しかえる考え方。体質改善に

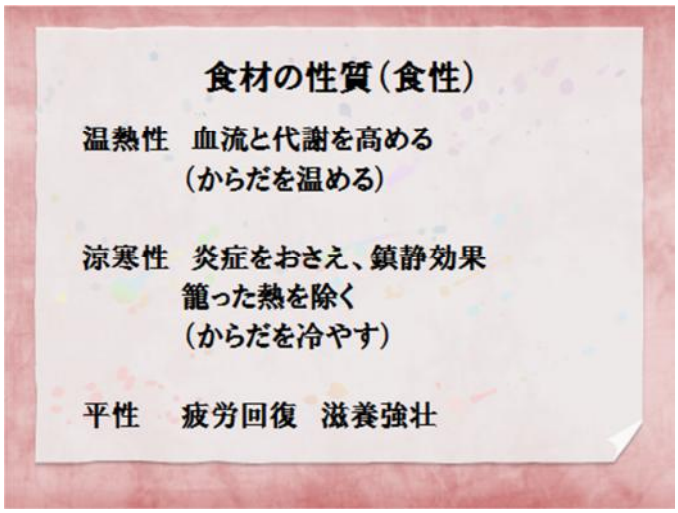
向いている。



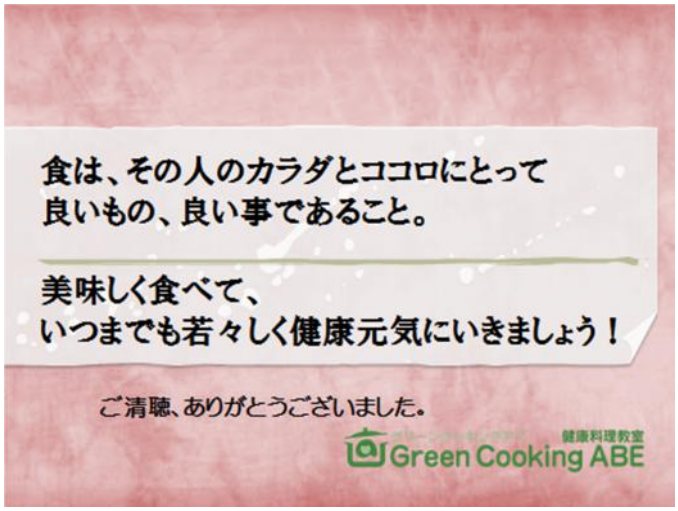
「食医」は、病気になったら治す医師ではなく、病気にならないように予防医学、予見ができる医師であった。では、各家庭の食医は誰？家庭の食事の準備をする人は、とても有能な方ということである。



冷え性の方と暑がりの方が同じ物を食べていてはなかなか体長改善できない。冷え性は、体を温めるものを多めに暑がりの方は、体の中にこもった熱を外に出す食材を取り、それぞれの体長を真ん中に持っていく。冷え性の方は、10 月、寒さ対策が必要。暑がりの方は、11 月に入ってからでよい。寒さという邪気、つまり敵が来る前に対策をしておくことが、薬膳の考え方。自分の体質を見極め、食材の性質を知り選ぶこと。
家族が体質がそれぞれ違っても、同じ料理に体質に合わせた食材を少し足し、引きすればよい。その積み重ねで変化してくる。体を温めるのでは、食材の温度ではなく、温熱性、血流、代謝を高めること。ニンニク、葱、生姜、薬味などである。体が冷えにくくなり、自分の力で暖められるようになる食材。冷たい料理で食べても、温熱性の食材は、血流は高まる。
大根は炎症を抑える、鎮静効果がある、涼寒性食材。



暖めも冷やしもしない平成食材が、疲労回復、滋養強壮させる。食材の食性に偏らず、どれも食べ、バランスよく食べる。



東洋医学では、心と体が繋がっているという考え方がある。いやなことがあると心のダメージが体に影響し、体の不調を起こす。同じストレスがあっても体調が整っている人、食事が整っている人は精神的ストレスに強いといわれる。精神的ストレスを受けても体に不調出でにくいと考えられる。食事のバランスが整っていないと体調不良になったり、ひどく落ち込んでしまう

と考えられる。食事とは体と、心にもよいものであるべき。「美味しい」とは、美しい味と書きます。体に良いもの、体が喜ぶものが美味しいもの。食べてよいもの、いけないものではなく、毎日の食事を今よりももうひとつ心を砕いて、楽しみながら食べるということを心がけると、毎日が今よりもさらに楽しくなるかと思う。

大小原会長より謝辞

長津会員　　結婚記念日一言メッセージ

杉原　会員より、阿部様のご紹介
早朝から、お仕事で大変な厄日だったそうです。

阿部様のスタジオのご案内

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2780

2018～19年度ガバナー 脇　洋一郎
●事務所／251-0055
藤沢市南藤沢 22-7-501 第一相澤ビル５階
TEL: 0466-25-8855 / FAX: 0466-25-8866
E-mail: g-office@rid2780.gr.jp
URL: https://rid2780.gr.jp

インスピレーションになろう

2018-19 Governor Yoichiro Waki
●OFFICE/ Aizawa Bldg. #1, 5F,
22-7-501 Minami-Fujisawa, Fujisawa-city
Kanagawa 251-0055 JAPAN
TEL: +81-466-25-8855 FAX: +81-466-25-8866

２０１８年　９月　２１日

藤沢ロータリークラブ
会　長　大小原　徹　様
幹　事　藤田　浩二　様

国際ロータリー第２７８０地区
ガバナー　脇　洋一郎

拝啓　秋涼の候、貴クラブ益々ご隆昌のこと、お慶び申しあげます。
去る９月１２日には貴クラブを公式訪問致しました折には、大小原会長、藤田幹事を始め、会員の皆様より温かいご歓待を賜り、心より感謝申しあげます。

貴クラブでは、歴代会長･幹事を始め、会員の皆様がロータリーの目的を良くご理解され、その推進に情熱を傾けてこられたことに改めて敬意を表する次第であります。

会長・幹事、リーダーとの懇談、明るく楽しく活気にあふれた例会を始め、クラブの方々との国際ロータリーや地区の活動、特に地区運営で奉仕の実践と公共イメージと認知度の向上について、クラブフォーラムにおける皆さんとの意見交換は、極めて熱心、活発なやりとりに終始し、奉仕への意欲に重ねて敬意を表する次第です。

本年度　バリー・ラシン RI 会長は、RI テーマ“Be the Inspiration　－インスピレーションになろう－”を掲げられ、「一番大切なのは、前向きな変化を生み出し、私たちが今日直面する課題に勇気と希望、そして創造性を持って正面から立ち向かう意欲をクラブ、地域社会、そして組織全体から引き出すための≪インスピレーション≫となる必要があります。」と話されています。
一人ひとりが誰かのインスピレーションになりましょう、すなわち、誰かの気持ちを動かすような存在になりましょう、と呼びかけておられます。会員一人ひとりがそういう意欲をもって、クラブの奉仕活動や運営に携わっていくことができたら、きっとクラブの活性力になっていくと思います。

貴クラブにおかれましても、個々に自らを見つめ直して自らを高め、クラブ、地域、そして世界のために、様々な意義ある活動や奉仕プロジェクトを実践して頂き、そして実践を通して、すばらしいクラブ作りをしていかれることを期待しています。

末筆ながら、貴クラブの益々のご発展と会員並びにご家族の皆様のご健勝を祈念し、
公式訪問の御礼を申しあげます。

敬具

本日のお料理