

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA WAGO 名古屋和合 WEEKLY 2760 地区 REPORT

ROTARY SERVING HUMANITY

～人類に奉仕するロータリー～

2016-2017年度 国際ロータリー会長 ジョンF. ジャーム



2016-2017年度

会長:高木一平 幹事: 柏木博喜 クラブ会報委員長:加藤智弘

創立/1972年3月15日 例会日/水曜日 12:30~13:30

例会場/ウェスティンゴヤキャッスル 名古屋市西区樋の口町3-19 〒451-8551

事務局/TEL 052-684-6591 FAX 052-684-6592

2016 August 3

■ 2016～2017年度方針

ロータリー 清く 正しく 面白く

NO.5

例会報告

●第2138回例会 平成28年8月3日(水) 晴

●8月は会員増強・新クラブ結成推進月間

●君が代

●ロータリーソング 奉仕の理想

●出席報告 会員 103 名中 出席70名
(94)

出席率74.47% 修正出席率78.16%
(7月20日分)

●ゲスト紹介

・ゲストスピーカー 料理研究家 伊藤華づ枝さん
スピーカーアシスタント 岩本静佳さん

・米山奨学生 朴 恩眞さん

●ニコボックス

「國分孝雄さん、リオデジャネイロオリンピック トライアスロン競技選手団団長ご苦労様です。勝利を祈念するとともに、心から敬意を表します。」天野俣明君
「先日、上高地へ行ってきました。パーキンソンをわずらった友人を連れだして歩いて来ました。いつ行ってもいい所です。皆さんもどうぞ！」加藤一郎君
「先週末、2度目で最後の花嫁の父をやってきました。肩の荷がおりました。」服部 滋君
「ナゴヤキャッスルが経営する、名駅前ミッドランドスクエア4階のステーキレストラン「バロン ザ スターキ」がおかげさまで開店1周年を迎えます。本日、開店1周年記念の優待券を配らせていただきました。どうぞご利用ください。」 亀谷喜敬君

本日のニコボックス	4件	8,000円
累 計	21件	208,000円

柏木博喜幹事報告

▽当クラブ行事予定

・8月17日(水) 規定休日です。

・8月24日(水) 例会終了後、理事会を開催致します。

※理事及び役員のご出席をお願い致します。

※クラブ計画書に訂正、変更がございましたので、本日訂正文を配布しております。

高木一平会長挨拶

“全ては隣のおじさんから始まった”

二十数年前、我が家の隣の空き地に突然工事が始まり、コンクリート打ちっ放しの豪勢な家が出現しました。かなりお金持ちの建築家らしいという噂が立ち、やがて近所付き合いが始まりました。

知り合ってみると、このおじさん、建築家として一流であるだけでなく、トライアスロンをやり、バスケットをやり、ヨットをやり、4WDで暴れ、現代アートを収集しまくり、東南アジアの古窯器を買い占め、まさにやりたい放題のマルチ活動家です。挙げ句に楽器まで演奏する(これは様々な評価がありますが)ので、世間知らずの私はすっかり尊敬して私淑してしまっただけです。

当時、私は一介の病院勤務医でしたから、後にロータリーに入り、やがて会長までやるはめになるとは思いも寄りませんでした。しかしこの方は計画的に私に「ロータリーは楽しいぞ」と囁き続け、私はその洗脳について耐えきれず、開業を機に入会してしまいました。

入会すると、驚くことに、このおじさんのお友達と称するさらに過激なおじさん達が何人もいました。常に誰かにいたずらをしている人、事を面白くするために嘘ばかりいう人、毒舌だけで生きている人、自慢話ばかりの人など多士済々です。どうやら彼らがクラブの中心に居ることがわかり、本当に大変な所に入ってしまったと思いました。つまり自分もとことん個性を發揮しないと、ここでは生きていけないと自覚したわけです。以来私は自分の持ち味の「清く正しく面白い」キャラクターを全面に出しつつ、クラブ奉仕に邁進してきました。その延長線上にロータリーにおける私の今日があります。その意味で全ての始まりである隣のおじさんには大変感謝しています。國分さんありがとうございました。

今後はこれらの方々からこれ以上悪影響を受けないように自らを律していきたいと考えております。「朱に交われば赤くなる」といいますから。

以上、全ては隣のおじさんから始まったと言う一説でした。

超(腸)美男超(腸)美女になる食事

料理研究家 伊藤華づ枝さん
 良い腸内細菌を育て、美男
 になるためには・・・
 ストレスをとって



日本型食生活(和食)+乳製品=手作りの理想的な食事

をよくかんで食べることが大切!!

★あなたの生命を守る為に腸(超)大切なこと

拙著「亭主を早死にさせる家庭料理」「寝込まないボケない家庭料理」「あたらしい家庭の健康料理辞典」「食事で変わる「良い子」「悪い子」」「食生活全般論」「私の完熟レシピ」より

- ・ 1番大切なことは・・・〇〇〇が出る食生活
- ・ 腸内細菌のプロフィール
- ・ 腸内フローラとは?
- ・ 「善玉菌3・悪玉菌1・日和見菌6」が理想のバランス
- ・ 腸内細菌と病気や性格の関係性



★発酵食品を摂りましょう

- ・ 発酵食品は腸の善玉菌を増やし、免疫力を高める効果があります

★野菜=食物繊維を摂りましょう

- ・ 食物繊維をたくさん摂りましょう!健康を維持するために必要な野菜の摂取量は1日350g以上
- ・ ご飯に含まれるレジスタントスターチは、食物繊維と同じ働きをします
- ・ 食物繊維は動脈硬化予防にも繋がります

★朝食をしっかり食べましょう!

- ・ 朝ご飯は脳のエネルギー:理想的な朝食は日本型食生活(和食)に乳製品をプラスしましょう



伊藤華づ枝作

一汁三菜 汁・わかめのかき卵汁・おかず

- ①サバのしょうがじょうゆ焼き
- ②薄味五目煮豆
- ③きゅうりの塩麹漬

★カルシウムは心の栄養素

★よく噛んで食べることが大切

- ・ だ液の効能
- ・ よく噛むことは脳へも良い働きをします

★運動と休養(睡眠)も大切

- ・ 適度な運動で肥満予防&ストレス解消
- ・ 日本人は世界ワースト1の睡眠時間

★ストレスを取りましょう

- ・ ストレス予防に効果のある食材を、毎日の食事に取り入れましょう
- ・ 適度なお酒も良いでしょう
- ・ 仲間と楽しく料理を作りましょう

料理教室で学びましょう

近年、食事の間違いが身体だけでなく、心に大きな影響を与えるのではないかと考えられるようになってきました。あなたもご自分の健康を守るため、ご家族のために料理を習いませんか?中日文化センターの料理教室でお待ちしております(詳細は別紙をご覧ください)。資料をお送りします。お気軽にお問い合わせ下さい

(株)ハンナプロジェクト

伊藤 華づ枝

〒461-0005

名古屋市東区東桜1-2-21

ラ・シャンテ・ツツイ3F

TEL/FAX 052(265)8821 又は052(265)8824

E-mail info@intertiara.com

kazue-i@dream.ocn.ne.jp

URL http://www.intertiara.com

Twitterアカウント: ItoKazue

Facebook:伊藤華づ枝



●8月度誕生日祝福

ご夫人 千住憲夫 夫人(8月19日)

先回の8月度誕生日祝福で、会員 千住憲夫君のご夫人の記載漏れがございましたので、お詫び申し上げます。

例会	月日	今後の予定
第2139回	8.10	原 史彦氏 「名古屋城築城物語」
	8.17	規定休日により休会

○このウィクリーは再生紙を使用しております。