

2019-20 年度 No.13 2019年 10月 3日

例会場：「カンティナ」逗子市新宿 1-3-15 TEL：046-870-6440 事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL&FAX：046-873-0226  
 例会日：第1・2・4木曜日 12:30 第3木曜日 18:30 第5木曜日 18:00  
 会長：大野宏一 幹事：横山 健 E-mail：zushirc@sage.ocn.ne.jp Website: http://www.zushi-rc.com/

## 第2774回 例会プログラム

- 12:30 開会宣言 S.A.A
- 点鐘 大野会長
- ロータリーソング斉唱
- ゲスト・ビジターの紹介
- 会長の時間
- 幹事報告 来信・告示事項
- 委員会報告
- 出席報告
- ニコニコBOX 発表
- 13:00 卓話・プログラム
- 川野恵子（笑顔トレーナー協会代表理事）  
「仕事に活かす笑顔の作り方」
- 13:30 閉会宣言 S.A.A
- 点鐘 大野会長

## 2773回 例会記録 2019年9月26日

**ゲスト：** 田中洋治氏（榎大村屋代表取締役社長）  
佐々木謙二氏（榎大村屋関東地区営業部長）  
**出席報告：** 会員数 47名（出席免除 3名）  
**出席者：** 17名 36.95% 前回修正後 66.66 %  
**メイクアップ：** 地区委員会、奉仕プロジェクト委員会等

**幹事報告** 開催案内：・11/15(金) 13:00~17:00  
 於：ミナパーク6階  
 「公共イメージ・奉仕プロジェクト合同セミナー」  
 その他：「湘南の風後援会便り」が届いています。  
 ・逗子花火大会協賛のお礼状が観光協会から届いております。

**委員会報告** 匂坂社会奉仕委員長：9/29日（日）  
 ビーチバレー大会開催致します。曇りの予報ですが  
 台風でなければ決行致します。  
 矢部（房）市民祭り実行委員：10/20（日）10:00~  
 逗子市民祭り開催します。円滑に進むよう皆様御協  
 力お願い致します。

## 予 定

10月3日(木)	12:30 卓話「仕事に活かす笑顔の作り方」 川野恵子氏（笑顔トレーナー協会代表）
10月10日(木)	12:30 中込 AG 訪問
10月17日(木)	18:30 杉岡ガバナー公式訪問
10月24日(木)	12:30 卓話：米山学友（カザフスタンの ジョルダヤコヴァ サウレ氏）
10月31日(木)	18:00 社会・職業奉仕フォーラム
11月7日(木)	12:30 卓話 畠中一郎会員 イニシエーションスピーチ
11月14日(木)	京都紫野 RC 合同例会 11/14~15
11月21日(木)	18:30 逗子・葉山 RC 合同例会

## 〈会長の独り言〉 大野 宏一 会長



9/23~9/27の期間中、キルギス共和国に視察（グローバル補助金を活用した人道的プロジェクト）に行ってきた。予定通り、三宅・清水恵子・服部・大野の4名が参加。現地では服部会員のご家族に多大なるご協力を頂いた事を先ず報告いたします。現地ピシケク RC 会員の皆様と、支援候補地を5件視察。地元行政の担当者も同行して、かなり突っ込んだ情報まで聞くことができました。支援候補の内容として、乳牛を各被支援宅へ寄付。搾乳をして近隣で売買（行政による衛生チェックあり）、安定収入の増加補助。事前に行行政と契約して、①寄付した牛が仔牛を産むと、その仔牛は次の被支援宅へ寄付する。②食してはいけない。③売ってはいけない。など規制を設ける。視察時の支援候補宅の中には、『本当に日本から来てくれたのですね！』と握手を求められました。日本の一昔前のように、道路舗装も少なく、子供が多い中で、一部ハイテク製品が混じるハイブリッドな世界。アキノ会長をはじめとするピシケク RC 皆様より、遊牧民族のユルタ（パオ）という移動式テントでの会食の歓待・翌日の例会参加にて、今後の予定等多くの打合せも行え、有意義な視察旅行であったと思います。

**財団ニコニコ：**  
 矢部（光）、横瀬、大下 （各\$10）  
**米山ニコニコ：**  
 船津、矢部（光） （各1,000円）

卓話 「ゴマを食べて若く元気に」  
 ㈱大村屋代表取締役社長 田中洋治氏

私は昭和 15 年生まれの 79 歳、36 歳で会社に入り 43 年間ゴマを食べています。髪は黒々していますが全て地毛、歯も自前で老眼もありません。



人間歳を取ると、どうしてもパワーが不足してまいります。ゴマ成分の 2 割が高品位のたんぱく質で肝臓に不可欠な必須アミノ酸がたっぷり含まれています。

今の日本人は繊維質の不足で食道や大腸のがんが増えています。ゴマの 2 割は繊維質で玉ねぎのように薄い膜の層になっています。

骨、筋肉、脳細胞にはカルシウムや鉄分そしてマグネシウムが必須です。亜鉛は男性パワーや味覚障害に効果があり他に銅、セレンなど重要なミネラルもゴマにたっぷり含まれています。

加齢により血流が悪くなるのでビタミン B1、B2 ほかが必要です。食物の身体へのエネルギー転換にはビタミンとミネラルが不可欠ですが、不足すると上手く転換できず内臓脂肪に変化します。また、現代の食品には食品添加物が多く含まれヒトの体内に活性酸素を増やしますが、ゴマはセサミン等の抗酸化成分が豊富に含まれています。

まずは一年、毎日、大さじ一杯(20g)のゴマをヨーグルトなどと一緒にあるいはそのまま食べてください。健康診断の数値が改善します。

皆様にお配りしたチューブ入り練りゴマですが、お使い切りましたら田耕社長(逗子 RC)にご注文できれば商品をお届けします。

健康でボケない為には①良い食生活②適度な運動③若い者には負けない気力の 3 点が必要で健康は人任せにせず自分で守ることが肝心です。

(担当 稲垣正)



【2780 地区】2019/9/27 青少年交換留学生  
 逗子花火大会鑑賞会 於:逗子開成海洋センター

毎年恒例となっている、青少年交換留学生と共に逗子花火大会を観賞する会を、今年も逗子開成海洋センターにて行いました。留学生達は、ロータリーからプレゼントされた浴衣に着替えて、逗子の空を彩る素晴らしい花火を楽しみました。ハンガリーからの留学生カタも、楽しんでくれたようです。日本での生活が始まったばかりですが、インバウンドの皆さんには、是非、この日の思い出を胸に、がんばって頂きたいと思いました。(松田 記)



逗子ロータリークラブカップ 9/29(日)  
 END POLIO NOW (エンドポリオナウ)  
 逗子海岸ビーチバレー大会 2019 開催  
 一般の部 24 チーム 中学生女子の部 10 チーム  
 中学生男子トーナメントの部 13 チーム が出場



今年も 3 名のプロの皆さんが参加してくれました

参加者 167 名 パレポ-ル協会 35 名  
 逗子開成 6 名 逗子クラブ 22 名参加  
 今年も 200 円で美味しいカレーを提供  
 優勝は「大胸筋」



ニコニコBOX本日合計 ￥25,000 累計 ￥585,842

大野君…キルギスより、本日はよろしくです。  
 山本(三)さん…会長、幹事、SAA 不在の為、がんばります！  
 船津君、橘(武)君、山口君、矢部(房)君…田中洋治様スピーチよろしく。  
 矢部(光)君…田中洋治様ゴマの話楽しみです。卓話よろしく！  
 山科君…小坪トンネル通りました。  
 村松君…暑い日が続きます。ゴマのお話興味あります。

山本(由)君…キルギスへ行かれていた大野会長以下、明日帰国予定です。無事帰国を祈ります。  
 匂坂君、横瀬君…田中洋治様、本日は、宜しくお願ひします。  
 徳永君…フレスコボール大会無事に終わりました。  
 田耕さん…60 歳からの男力！！会長他、お留守で残念です。  
 稲垣君…本日の卓話とても楽しみです。