



Daito Chuo Osaka Japan

# 第2660地区 大東中央ロータリークラブ

## \*事務所

〒574-0046  
大東市赤井1-2-10-4F  
TEL : 072-872-6349  
FAX : 072-872-6552  
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp  
ホームページ http://www.dcrc31477.com/



## \*例会

毎週水曜日 18:30~19:30  
大東市立市民会館  
〒574-0076 大東市曙町4-6  
TEL : 072-871-0001  
FAX : 072-871-0004

■会長:池田文治 ■幹事:古川真照 ■会報委員長:庵谷和宏



RI会長 ジョン・ジャーム

2016~2017年度  
国際ロータリー・テーマ  
人類に奉仕するロータリー

### 四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
1. 真実かどうか
  2. みんなに公平か
  3. 好意と友情を深めるか
  4. みんなのためになるかどうか

## 第 961 回 例会 平成 29 年 2 月 15 日

開会点鐘 : 18:30  
 ロータリーソング : 「奉仕の理想」  
 来客紹介 : 親睦活動委員長  
 会長の時間 : 会長  
 諸報告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱  
 卓話 : 「国際奉仕月間に因んで」 森原正樹国際奉仕委員長  
 閉会点鐘 : 19:30  
 クラブフォーラム : 国際奉仕委員会

### 次週のお知らせ

卓話:「企業ブランドを高めるPR戦略」講師:(株)gaデザイン代表取締役 佐藤光明氏 担当:白川会員

### 2 月 1 日の例会の記録

#### 出席報告

会員数 : 27 名  
 出席者数 : 20 名  
 欠席者数 : 3 名  
 出席規定免除者数 : 4 名  
 出席率 : 86.95 %  
 1月18日 修正出席率 : 90.47 %  
 ↓  
 95.65 %

#### ニコニコ箱

- ・長〜いお休みお詫び。奥田先生卓話頑張って 住川会員
- ・住川さん、奥田さん卓話楽しみにしています。
- 東坂・池田・川西・北田・長崎 各会員
- ・誕生日御祝いありがとう。糸川・西垣 両会員
- ・西垣さん、糸川さんお誕生日おめでとうございます。青田・岡橋 両会員
- ・寒いので健康にご留意下さい。 田中会員
- ・節分が来ます。時が過ぎるのが早いです。 古川会員
- ・長い間欠席すみません。 大和田会員
- ・飲み会続きで4ヶ月太りました。 庵谷会員

お客様  
門真市薬剤師会  
副会長 奥田仁浩 様

今月のお誕生日祝  
糸川・西垣 両会員

当日計 ¥32,000  
今期累計額 ¥559,200



《会長の時間》

会長 池田 文治

2017年も早いもので、2月となりました。月の初めですので2月の特別月間である「平和と紛争予防／紛争解決月間」について、お話ししたいと思います。ただ、一クラブの中でプロジェクトとして実行するにはハードルの高いテーマだと思います。

そこで色々と調べてみますと、私自身が馴染みの少ないプログラムが存在する事を見つけ出しました。「ロータリー平和センタープログラム」と言います。

本日は「ロータリアンの為の手引き」をもとに、ご説明します。

ロータリー平和センターは、平和構築に力を入れるロータリアンの支援を受けて、大きな成果を挙げてきました。2002年以来、1,000名以上のフェローが平和センターで学び、現在、政府、非政府組織、軍、警察、教育、人道的支援、修復的司法、国際機関など、さまざまな機関・団体の要職に就いています。また、平和フェローとして平和構築に貢献すると同時に、年々発展しているロータリー学友ネットワークの一員として、世界各地で好ましい影響を生んでいます。

それでは、ロータリー平和センターの有る大学を紹介します。

奨学金プログラム	修士号取得プログラム	専門修了証取得プログラム
目的	明日のリーダーを育成	今日のリーダーを強化
期間	15～22 カ月 (大学により異なる)	3 カ月
ロータリー平和センターの数	5	1
提携大学	デューク大学／ノースカロライナ大学 国際基督教大学 ブラッドフォード大学 クイーンズランド大学 ウプサラ大学	デュロンコーン大学
フェローシップ受領者数	最高 50 人 (各平和センターに 10 人まで)	最高 50 人 (1～4 月コースと 6～8 月コース、各コース 25 人まで)
実地研修	夏季休暇中、2～3 カ月の実践的なインターンシップ	カリキュラムの一環として 2～3 週間の実習

申請者は、以下を備えていなければなりません。

- ・ 職業と学業を通じて平和構築への強い専心を示していること
  - ・ 優れたリーダーシップスキル
  - ・ 優れた英語力
  - ・ 学士号またはそれに相当する学位、さらに関連分野における少なくとも3年間のフルタイムの職歴
  - ・ 優れた学問上の実績と関連分野における少なくとも5年間のフルタイムの職歴
- ロータリー平和センターは、世界各地のロータリアン、地区、その他の支援者からの寄付によって支えられています。DDFの一部を平和フェローシップの支援に配分することが、すべての地区に奨励されています。DDFの寄贈は最低額も最高額も定め



られておらず、金額は問われません。

平和な世界を築いていくには、もっと多くの平和構築者が必要です。ロータリーの平和プログラム、「ロータリー平和センター」では、選り抜かれた関連分野の専門家たちが、平和構築の知識とスキルを磨くために、熱心に研究に励んでいます。これらの優秀な平和フェローの候補者を探す上で重要な役割を担うのがロータリアンです。明日の平和構築者を育てるために、平和フェローの推薦に協力しましょう。

[幹事報告]

幹事 古川 真照

### 2016～2017年度 1月度理事会 議事録

2017年2月1日理事会が、市民会館例会場401号室で、例会終了後行われましたので、報告致します。

出席者 池田、長崎、川西、北口、荒金、北田、宮城(代理田中)、森原、大東、青田、古川、  
以上11名

欠席者 白川

19時30分池田会長の挨拶の後、理事会が始まりました。

#### 1. 1月度の会計報告

1月度の会計報告が行われました。その中で現在22名の下期会費が収められました。未納の方は残り5名です。

☆承認 上程者 川西会計

#### 2. 例会時の食事について

前回の理事会で承認頂いたカツカレーの値段に変更が有りました（グリル大東より）ので訂正致します。

1120円→1300円となりました。

☆承認 上程者 北口SAA

#### 3. 新入会員の歓迎会について

新入会員の歓迎会（4年前に遡って）を行います。つきましては3月の22日(水)又は29日(水)例会休会日に、予定をしております。該当者の出席確認が取れ次第日時を報告致します。

◎報告 北田組織委員長

#### 4. 社会奉仕委員会の事業について

子供の貧困問題により、食事を子供達に無料(大人は有料、一食300円)で提供する。大東市の子供食堂「こひつじ」に対して食材費として50,000円を支出するとの提案がありました。それに伴い、子ども食堂「こひつじ」の代表者による卓話を行って頂く予定です。（日程はプログラム委員長と協議の上、ご案内



致します)

☆承認 上程者 田中社会奉仕委員

5. 親睦 日帰り旅行、クリスマス例会会計報告について

a、5月中に日帰り親睦旅行を職業奉仕の職場見学と一緒に行いたいと思います。  
予算は職業奉仕委員会と協議し決定いたします。詳細は後日委員会を開いて案を提出します。 ◎報告 青田親睦委員長

b、クリスマス家族例会の会計

2016年12月14日に行われた会計報告が有り、これを承認しました。

☆承認 上程者 青田親睦委員長

6. 半期の会費について

現在22名の会費の納入が有りましたが、残り5名の方々の早期納入をお願い致します。◎報告書 古川

以上20時15分閉会しました。

「幹事報告」

1、公益財団法人R日本財団、及びR米山記念奨学会より

確定申告用寄付金領収書を各自配布しております。申告の際にご利用下さい。但し、再発行出来ませんので、ご了承下さいとの通知あり。

2、米山奨学生終了者歓送会のご案内

日時 2月25日(土) 登録 17:00～17:30 (地区委員16:00集合)

修了式 17:30～18:30

歓送会 18:30～20:30

場所 千里阪急ホテル「仙寿の間」

出席義務者 大和田、糸川

3、世界RACDAYの御案内

日時 3月12日(日) 受付12:00

開会12:30～16:00

場所 大阪産業創造館 4F イベントホール

内容 「世界の福祉」について(卓話)

登録料 無料

出席義務者 大東、前田、東坂 (青少年奉仕委員会)

以上





[委員会報告]

地区米山奨学委員会委員 大和田 雅江

地区の米山委員会の報告をしますと、2017年～2018年度米山奨学生採用のための個人面談を1月28日（土）9：00～17：00に実施しました。

採用決定は、2月8日となります。

次年度、我クラブ会長北田さんが世話クラブとして地区に申し入れしてくださいましたので、どなたか一人配置されると思います。

我クラブは毎年世話クラブとして米山奨学生を受け入れ、また米山奨学金もほぼ全員が抛出し、優秀なクラブですので私も地区委員として鼻が高いです。

会員みなさまのご協力を今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

これからのスケジュールは、

2月25日（土） 米山奨学生修了式

3月3日（金）、31日（金） 米山奨学生オリエンテーション準備委員会  
（新年度米山奨学生受入れ）

4月5日（水） 米山奨学生受入れオリエンテーション  
となっています。

〈 ご案内 訃報のお知らせ申し上げます 〉

会員 西垣 文雄

菅生浩三RI2660地区パストガバナーが去る一月六日ご逝去されました。

同氏は1991～1992年のRI2660地区ガバナーに就任され、その後2002～2004のRI理事を務められました。弁護士としてのご活躍の傍らロータリアンとしても「ロータリー随想」として3冊の図書を示しておられます。

先生とは奇しきご縁により我社（大川創業）の顧問弁護士として大変お世話になりました。小生も公私にわたりご交誼を頂き現在も先生開設のテニスクラブで楽しませていただいています。当クラブ会員の中にもお世話になられた方もあろうかと思しますのでご案内させていただきます。

尚、ご葬儀は故人のご遺志により家族のみのお見送りとされ、焼香、供花、香奠の儀は固くご辞退しておられます。

クラブ戦略計画委員長 池田 文治

1月25日の例会終了後に本年度第一回の「戦略計画委員会」が開催されました。本年度、初めてでありますので、戦略計画について資料により勉強からスタートしました。その後、「戦略計画立案ガイド」に沿って意見の交換と中長期的な計画の案を話し合いました。内容につきましては、議事録に記録し次回の委員会にて詳細を詰めていきたいと思っております。





●) ) 先週の卓話 ( (●



「 元気で長生き 」

門真市薬剤師会  
副会長 奥田 仁浩 氏

**健康で長生きのコツ**



奥田 仁浩

**健康で長生きのコツ**

- \*元氣は『胃腸』から！
- \*健康バロメーター『舌』 毎朝チェック
- \*やっぱり『禁煙』 今からでも遅くない

**漢方医学の考え方**  
漢方はイメージ

**気** 生命活動の原動力をなす エネルギー源

**血** 栄養分 血液

**水** 血以外のすべての体液 汗、尿、涙なども含まれる

**滞ると病気になる**

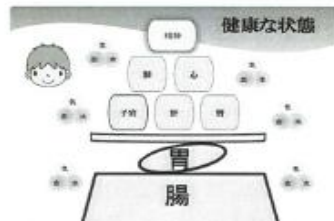
気虚 気滞 気鬱

**気** 生命活動の原動力をなす エネルギー源

**血** 血液 酸素

**水** 小滯 水滯

血以外のすべての体液 汗、尿、涙なども含まれる



**五味**

酸	苦	甘	辛	鹹
収斂 固脱	瀉火 消熱 燥湿	補養 中和	行氣 活血 発散	潤下 軟化

**甘いものは控えめに！**

- \*漢方医 口を揃えて皆が言う
- \*アトピー、喘息、不妊、あらゆる疾患
- \*少しなら良い (リフレッシュ)
- \*多いと、痒みが増強、胃腸の働きが鈍る

**砂糖の摂り過ぎにご注意**

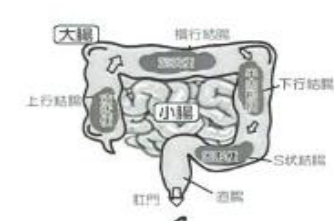
- \*カルシウム不足 骨折、虫歯、イライラ
- \*肥満
- \*糖尿病
- \*高血圧
- \*老化を早める シズ、シワ
- \*関腸者
- \*1日25g程度に抑えるよう WJSG(世界保健機関) 白砂糖1個:5g

**水分摂取について**

- \*西洋医学 1日2リットル
- \*個々に体質が異なる
- \*代謝が良い人OK
- \*運動して汗をかく人OK
- \*身体に水が滞留
- \*疲労倦怠、めまい、冷え等

**健康で長生きのコツ**

- \*養生が基本
- \*溜めずに出す



**理想のウンチとは**

- \*色「明るい黄色」
- \*形「バナナ状」(水分70~80%)
- \*柔らかい
- \*悪臭がない
- \*太さは足の親指ほど

**日本の今**

- \*とても快適で便利な生活 車かず、車を使う 階段着けて、エスカレーター 水飲み、着替え、雑仕事
- \*便利と引き換えに運動不足
- \*1日3回、しっかり食事 間違ったカロリーオーバー！！

**和食を見直そう**

**胃腸をしっかり整えましょう！**



## 健康バロメーター『舌』



正常な舌  
ふつら柔らかい  
舌全体がピンク色  
(淡紅色)  
適度な湿気  
滑らかな動き  
うすすら薄い白色の  
舌がのっている

## 『舌』の観察方法

主に舌質と舌苔を観察

- ・舌質(舌そのもの)  
色、形、動き
- ・舌苔(舌の上に付着している  
舌状のもの)  
色、状態



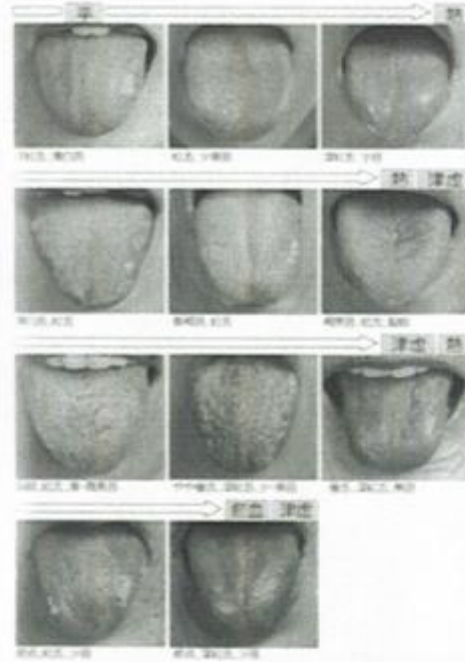
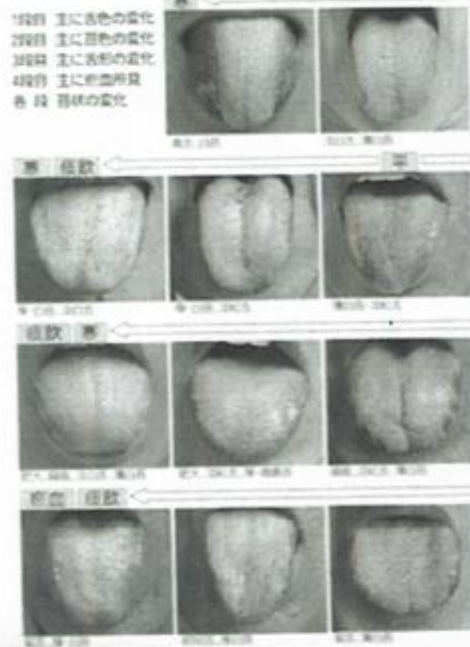
## 『舌』の観察方法

毎朝、起床時に  
明るい所で

- ※ 飲食で着色  
コーヒー(茶色)  
牛乳(白)  
歯磨き(白)



### 寒熱・水・血と舌診所見の一般的変化



## やっぱり 禁煙

今からでも遅くない!

### タバコのけむり

- ・化学物質 6000種以上
- ・有害物質 約600種
- ・発がん性物質 60種  
ニコチン、タール、酸化窒素、アンモニア

★ **カラダの栄養になるもの**  
まったく含まれてない!

もし、毎日タバコを1箱吸っていると

14歳で、タールの50ルを  
1本吸んでいることになる  
1本吸む男児はありますか?



肺 タバコをずっと吸っていると



ずっと吸っていると



喫煙防止授業を受けて

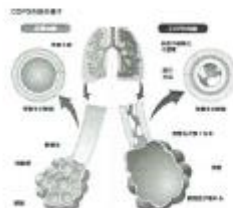
- ・タバコは絶対に吸わない
- ・タバコを吸っている身近な人の心配をする  
(お父さん、お母さん、  
おじいちゃん、おばあちゃん)

子ども達の願い

元気で長生きしてほしい

## COPD

- ・慢性閉塞性疾患
- ・タバコなどの煙が原因(喫煙)
- ・こきゅうがしにくくなる
- ・せきやたんが多くなる
- ・空気をはき出しにくくなる
- ・ひどくなると酸素ボンベが必要



タバコをやめると



- ・コホエンが少くらい
- ・フケにたい
- ・せきをのきにくく
- ・たんが少くなる
- ・お痰がゆるくなる
- ・せきの量が減っていく

薬で治す方法もある

