

## 第 585 回 例 会

26年4月25日

## 本日のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 齋藤 清貴 会員  
「事務機の進歩」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

## 次回(5月9日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 榎本 仁 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・第11回理事会/次年度準備理事会 13:40～ 4階「橘の間」

◎ 5月2日(金)は休会です

## 5月の例会予定

- ◎ 2日 休会
- ◎ 9日 卓話 榎本会員
- ◎ 16日(金) 卓話 佐田会員
- ◎ 23日 夜例会(新入会員歓迎会)
- ◎ 30日 クラブフォーラム(委員会引継ぎ)

## 先週(4月18日)の例会報告

## ■会長の時間

『あのね、蛇が脱皮するの、どうしてだか知ってます？(中略) 一生懸命、何度も何度も脱皮しているうちに、いつかは足が生えてくるって 信じてるからなんですってさ。今度こそ、今度こそ、ってね』 (宮部みゆき)

五味康祐の剣豪小説で、たしか『二人の武蔵』だったと記憶している。若き日の武蔵が、太刀を腰に差して何度も何度も、池だか沼だかに飛び込む修行の場面があった。

顔から落ちる瞬間、鏡のような水面に自分の影が映る。武蔵は刀を抜いて影を斬ろうとするのだが、当然ながら影もまた、実物の武蔵を斬ろうと刀を抜く。影と実物、二つの刀は常に水面上で交わり、どちらが遅い、どちらが早いということはありません。それでも武蔵は、影が斬りかかる前に影を斬るべく、飛び込みを繰り返すのである。

物理の法則に照らせば、無駄な行為であり、愚かな挑戦だろう。たとえ何億回、何兆回、同じ動作を繰り返したところで、目的が達成される見込みはない。宮部みゆき氏(1960～)の作中人物が語る蛇の脱皮に似たところがある。

「無駄な行為」「愚かな挑戦」と書いたが、どうだろう。水面に映る自分の影を一瞬早く斬れる日がいつか来ると信じた武蔵は、目的は叶えられずとも、その修行をとおして、なにがしかの極意を会得したかも知れない。脱皮を繰り返した蛇は、足の生える願いは満たされずとも、最初から無理と決めつけて脱皮に挑みもしないほかの動物には到達することのできない、刻みの深い人生観を養ったかもしれない。世の中で修行と名のつくものは皆、やってみて、初めてわかることばかりである。

【来客紹介】 4名

【出席報告】

26年4月18日(第584回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
35名	2名	28名	5名	84.85%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕

- 1) 第10回理事会・次年度準備理事会 報告
- 2) 少年少女ニコニコキャンプのご案内

〔メール送信〕

- 1) 新入会員歓迎会のご案内 ⇒ 4/15配信

〔回覧資料〕

- 1) やまだの作文
- 2) ローターアウトクラブ 2012～13年度 地区年次報告書・RAC People 最終号
- 3) 血液センターニュース(2014春)
- 4) 他クラブよりビジターフィ変更のお知らせ(大阪大淀RC・大阪東淀ちややまちRC)
- 5) 他クラブより例会場変更のお知らせ(箕面RC)

石田 由美子(大阪リバーサイドRC) =大阪リバーサイドRCの石田です。お世話になります。よろしくお願ひ致します。

秋山 千尋 =川崎ガバナー補佐、緒方ガバナー補佐エレクト、本日の協議会よろしく御指導下さい。

川上 大雄 =クラブコンプお疲れ様でした。

花谷 尚嗣 =昨日のゴルフコンペお疲れ様でした！ 久保田会長、優勝おめでとうございます。

森本 良嗣 =今日は川崎ガバナー補佐、緒方ガバナー補佐エレクト様、お忙しい処を有難うご在居ます。

ご指導宜しくお願ひします。

斧原 邦夫 =川崎ガバナー補佐ならびに緒方ガバナー補佐エレクト、ご多忙のところをご来会賜わり心から歓迎致します。

ご指導の程、宜敷くお願ひ申し上げます。

高野 幸雄 =昨日のクラブコンペ、成績は散々でしたが、天気が良くて楽しく過ごしました！

中根さん、卓話ががんばって下さい。

ガバナー補佐、エレクト、ようこそいらっしやいました。

和氣 勝海 =4/12は会社の創立記念日でした。おまけに昨日はロータリーコンペで準優勝させて頂きました。感謝！

吉田 正信 =SAAに声を掛けられて

【SAA報告】

ニコニコ箱

本日計 13000円

今年度合計 3575807円

## 卓話(4月18日)

「私流の医食同源」 中根 三恵子 会員

もともと、「医食同源」という言葉の意味は、「病気を治す薬と食べ物は、本来根源を同じくするものである。」、つまり日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方を言い、中国の「薬食同源」の考えを元にした日本で作られた造語だそうです。自身のガン罹患～手術を経て再発予防策を模索する過程でこの「医食同源」に行き当たりました。

ガンの発生要因としては、喫煙が最大の要因と言われていますが、実際は食事の方が高く30～35%の要因を占めるとの説もあります。ということは、食事のとり方を注意することで、がんの危険性を排除していくことが出来ると言えます。今回はガン予防という観点からの医食同源をご紹介します。

別表のガン予防12食品群は、機能性から分類された食品群で、毎日12種類の中から万遍なく、そしてできるだけ季節に応じた旬の食品をとる事が大切です。

また、アメリカ国立癌研究所が「がんを予防する可能性のある食品」として、40種類ほどの野菜や果物・ハーブなどの食品群をリスト化し、予防効果の高い順にピラミッド型に表示した表を「デザイナーフーズ・プログラム」と呼んでいます。

この「デザイナーフーズ・プログラム」と、三大成人病の発生要因である「活性酸素」を、消去する抗酸化物質を多く含む食品群の高得点食品を、「がん予防12食品群」にカラー表示することによってまとめてみました。

カラー表示されているもの、及び下線があるものが、より予防効果が高いとされており、二重線付の赤文字が最強のガン予防食品だという事です。色つき下線付きのものをバランスよく出来るだけたくさん取るようにして、日常生活の乱れをカバーし、健康な生活を維持していきたいと思っています。

食生活改善の効果は即健康に跳ね返りますが、その効果を感じただけでなく、数値として確認することが出来る血液検査は大変な楽しみと継続へのモチベーションとなっています。

## 第24回ゴルフコンペ 報告

平成26年4月17日 太子カントリー倶楽部にて開催 (参加者13名)

★ 優勝 久保田 秀一 (GROSS 80 HDCP 11 NET 69.0) ★ 2位 和氣 勝海 (GROSS 96 HDCP 24 NET 72.0)

★ 3位 橋本 勉 (GROSS 111 HDCP 36 NET 75.0) ★ 4位 高橋 浩治 (GROSS 92 HDCP 16 NET 76.0)

★ 5位 大屋 準一 (GROSS 83 HDCP 5 NET 78.0)

☆☆ 久保田会長、優勝おめでとうございます ☆☆

大阪ユニバーサルシティRC

URL: <http://www.osaka-ucrc.org/>

E-mai: [ucrc@osaka-ucrc.org](mailto:ucrc@osaka-ucrc.org)

創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 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