



# 高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



## 例会記録 2008. 1. 23 (水) 通算1418回

- ソング 「我等の生業」「歓迎歌」
- 四つのテスト ロータリー情報委員会 小西文孝会員
- 来訪ロータリーアン報告 妹尾敏昭様(高砂R.C.) 脇谷政孝様(高砂R.C.)
- 出席報告 1月12日 会員数 54名 欠席者 7名 出席率 84.78% <修正による> (この内出席免除者8名)  
1月23日 会員数 54名 欠席者 10名 出席率 78.26% (この内出席免除者8名)

## 今日は何の日?

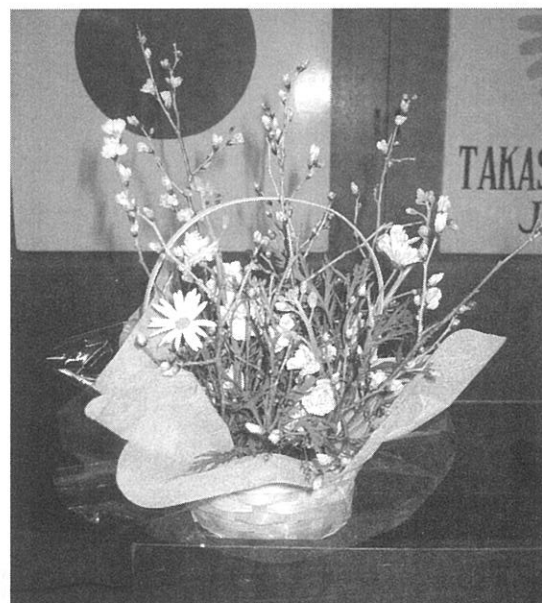
【1月30日】

### みその日(毎月)

- ・西南戦争勃発(1877)
- ・ロンドンで日英同盟調印(1902)
- ・ヒトラー内閣成立(1933)
- ・ガンジー暗殺される。78歳(1948)
- ・日本と朝鮮民主主義人民共和国、国交正常化のため第1回政府間交渉開始(1991)

誕生花：リゅうきんか Mash Marigold  
花言葉：必ず来る幸福

## 花を飾ろう



冬の桜も美しくてきれいです。  
菊地敬子

### プログラム予定

1月30日(水)	2月2日(土)	2月13日(水)	2月20日(水)
創立30周年記念及びI.M. 実行委員会	東播第2グループI.M. 【ホスト高砂青松R.C.】	卓話 西中会員	【国際奉仕委員会担当】 於:生石研修センター 12:30~

会長 増田 耕太郎 幹事 大橋 卓司 クラブ会報委員長 嶋谷 拓雄  
 例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室(2F)  
 事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500(代)

## 6190地区GSE団をお迎えして

東播第二グループ 田水ガバナー補佐

GSEの目標と目的を念頭におき、その効果を考えながらプログラムの作成に努めました。日本という国、日本の風土、日本の生活習慣と文化、日本人の心情等をよく知って頂き、国は異なってもお互いに理解し合い、地球は一つ、人類はみな兄弟となれる事を望みながらプログラムに沿って案内しました。



まず、高齢化社会をむかえての老人福祉施設を訪問、青少年育成の為に地元中学校の文化祭、人格形成を目指す柔道・剣道のクラブ活動風景の見学、障害を持つ若者が自立をめざす施設内での作業の様子、神社・史蹟などの歴史的な名所を案内、地元を代表する企業及び地場産業の見学、風景や花を楽しみながらくつろいで頂くために県立加西フラワーセンターの案内、グループ内のクラブ例会出席、会員のご協力によるホームステイ及び宿泊施設を利用した団員及び会員とご家族との合同宿泊体験等、GSEの皆様には大変よろこんで頂けたようです。

スケジュールがやや過密であったためか女性団員の一人が最後の日に少し体調をくずしましたが会員である医師の適切な治療を受け、翌日には健康を取り戻しほっとしました。お互いに言葉は堪能でなくても片言と身振り手振り表情で心は通じ合える事を知り、感激しました。

最後に、東播第二グループの皆様には多大なご協力を賜り、ありがとうございました。GSE団受け入れによって5つのクラブが1つになったような身近さを感じ、終わった今はすがすがしい気持ちがしています。

### アリシアさんからのお便り

我々GSE団のメンバーは皆素晴らしい人たちで、私は日本に行く前からこの研修旅行が生涯忘れることのできない経験になることを感じていました。しかし私が予想していなかったのは、この旅行が私の心の真底に触れ、私の人生を変えるほどの経験になることです。日本は本当に美しい国であり、またそれを上回るほどの美しい心を持っておられたのが、私達を家族のように迎えてくださったロータリアンの方々です。この経験を私は一生忘れることはありません。

本誌は、職場や家庭に持ち帰って、皆様と一緒に読んで下さい。

アリーシュさんからのお便り

GSEを通しての日本への研修旅行は、私の20数年の人生を大きく変える経験となりました。数々の経験の中でも、最も印象に残っているのはホストファミリーとの交流です。言語の壁というものが如何に容易に取り除くことができるものなのかに驚かされました。私の日本語もホストマザーの英語もたどたどしいものなのにも関わらず、私たちは人生についてなどの深く忘れられない会話をたくさんしました。これを奇跡と呼ぶことができないでしょうか。私たちは、身振り手振りで話したり、時には絵を描いたり、言葉以外の手段を使ってコミュニケーションをとりました。この原始的とも言える対話を私は一生忘れることはありません。GSEのメンバーは日本語、日本の文化、日本の人々など、日本についての様々なことを皆まるで子供のように吸収していきました。そして皆成長したのです。2680地区のロータリアンは、入念に計画されたプログラムを用意してくださいました。もちろん休憩時間を含めることも忘れずに。彼らは私達を家族同然に扱ってくれ、全てを共有してくださいました。感謝の気持ちでいっぱいです。カラオケをリクエストされなくなることも寂しいですし、温式便座に座る喜び、開ける前に贈り物の中身を教えられてしまう習慣、室内だけでなく市役所などの公共の施設でもスリッパを履く文化などの些細なことも忘れられません。日本大好き！

President 会長の時間

日経新聞に載っていたのですが、ミカンをよく食べる人には糖尿病や、高血圧、心臓病、痛風の人が少ないというのです。農業・食品の健康機能性を調べたチームが約6,000人を対象に行ったアンケート調査でミカンをあまり食べない人（週に2～3個まで）に比べてミカンが大好きな人（1日4個以上食べる）はこれらの病気になる危険性が2～5割も低かったそうです。これは「ミカン色」の素である色素成分のβクリプトキサンチンが活性酸素の害から体を守り、生活習慣病などを予防すると考えられます。しかも、この成分は「体内のいろんな臓器に蓄積されやすい性質を持っており、1日にたくさんミカンを食べていた人ほどミカンの季節でない9月でもβクリプトキサンチンの血中濃度が高いまま維持されていた。冬の間、いつもミカンを食べる食卓やコタツの上に置いて食べるという昔ながらの団欒風景は健康にも良いというわけです。

甘いから食べ過ぎると太るのではと考える人もいますが、ところがこの成分は脂肪細胞が大きくなったり、脂肪の合成を抑える作用もあり、又ミカンのスジやワタ・袋には水溶性の食物繊維「ペクチン」が便秘改善に役立ちます。

また、鍋物や吸い物のあしらいに使われるユズの香り成分である「リモネン」は、毛細血管を開いて血行を良くするので冷え性の人にお勧めだし、スジやワタ・袋・皮には抗菌作用もあり、種の周りのヌメリは保湿成分として化粧品の原料にもなるなど……ユズ湯に入ると風邪を引かないし、肌も強くなると言われております。どうか、この季節どんどん柑橘類を取って健康で過ごしてください。そして2月2日のI.M.30周年記念講演会がすむまで風邪をひかないようお願い致しまして会長の時間を終ります。

Donation ニコニコ報告

小西 文孝

長らくごぶさたをして済みません。出席に努力します。西田先生にはご無理を申し上げます。

志方 正昭・大橋 卓司

花を飾りましょう！ 田水ガバナー補佐、本日卓話よろしく御願います。

柿木 國夫

不当要求防止責任者講習会出席のため早退します。

澤田 孝彦

早退します。すみません。

伊藤 勝之

早退しますので。

西田 光衛・佐野栄作

早退します。

増田耕太郎・矢野 聡・渡辺 弥生

菱田 克己

花を飾りましょう。

アートサロン内垣

例会の貴重なお時間を賜り有難く厚く御礼申し上げます。

Secretary 幹事報告

第26回 通算1345回

1. ガバナー事務所より

① ローター教化（強化）セミナーの案内

日時：2008年2月17日（日）14：00～17：00

場所：神戸ポートピアホテル  
南館1階「大輪田の間」

② 第30回RYLAセミナーの案内

テーマ：「志」（こころざし）

日時：2008年3月20日（木）～23日（日）

場所：神戸YMCA余島野外活動センター

対象：20歳以上の成年男女

③ 2009-10年度ロータリー財団国際親善奨学生募集の案内

④ 第2680地区フリーアクションの案内  
（神戸北ローターアクトクラブホスト）

日時：2008年2月24日（日）13：00～

場所：三宮青少年会館

2. 回覧その他

① 鹿島中学校吹奏楽部保護者会より礼状

② 西宮ロータリークラブ70周年記念誌

Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日時・場所
加古川ロータリークラブ	新春家族例会の為	1/29(火)⇒1/31(木) 18:30～ 於：ホテルオークラ神戸
〃	東播第2グループI.M.の為	2/5(火)⇒2/2(土)
加古川中央ロータリークラブ	東播第2グループI.M.の為	1/31(木)⇒2/2(土)
加古川平成ロータリークラブ	東播第2グループI.M.の為	1/30(水)⇒2/2(土)
高砂ロータリークラブ	東播第2グループI.M.の為	2/8(金)⇒2/2(土)
〃	新年家族例会の為	2/15(金)⇒2/16(土) 18:00～ 於：ウェディングパレス鹿島殿
明石ロータリークラブ	夜間移動例会の為	2/20(水)⇒18:30～ 於：明石菊水
〃	休会	3/26(水)