

Weekly Report

創 立：1980年(昭和55年)1月10日
 会 長：稲葉 徹
 幹 事：大嶽 達郎
 クラブ広報委員長：鈴木 健司
 例 会 日：毎週木曜日 PM12:30~
 会 場：ビルドン名古屋



ロータリー：
変化をもたらす

2017~2018年度
国際ロータリーのテーマ
ロータリー：変化をもたらす
(ROTARY: MAKING A
DIFFERENCE)

2017~2018年度
名古屋瑞穂ロータリー
クラブ会長のテーマ
ロータリーの品格を高めよう!

事 務 局：460-0008
 名古屋市中区栄1丁目3-3/AMMNATビル7F
 T E L：052-211-3803
 F A X：052-211-2623
 M A I L：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
 U R L：http://www.mizuho-rc.jp/

第1823回例会

～水と衛生月間～

クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2018年3月1日(木) 晴れ 第31回

司 会：鳥山政明会場委員
 斉 唱：「君が代」「奉仕の理想」
 ゲ ス ト：米山奨学生 金瑩さん

会長挨拶

稲葉徹会長

皆さん、こんにちは。3月3日は「ひな祭り」です。一年の中で節目となる日を節目といひます。年中行事を行う暦の上の節目の日を指し、縁起がよいとされる奇数が重なる「五節句、人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)」は特に重要視され、ケガレを祓う行事が行われてきました。



かつて日本では、ケガレ(不浄)を忌み嫌い、ハレ(清浄)を尊ぶ「祓禊の信仰」がありました。海や川に入って禊をする習慣がその代表的なものです。それが変化したものが、「流し雛」です。紙で作られた人形で身体をなで、息を吹きかけて罪がけを託し、川や海へ流すのが本来のひな祭りでした。

上巳の節句には、流し雛にこめられた「清く・正しく・美しく」あることへの想いをくみ取り、わが子が健やかに幸せでありますようにと祈りながら雛の膳(ハレ膳)をいただいたようです。雛の膳は春の訪れの象徴です。ケガレを祓う神木の花びらを浸した桃酒は若さと健康を保ちます。太陽に見立てた桃の花と、月にたとえた白酒をしつらえます。菱餅は、清浄を意味する白色、邪気を祓うヨモギの緑色、魔除けを意味する紅色の三色でできています。これは雪(白色)が溶けて、草木(緑色)が芽生えて花(紅色)が咲くまでの姿をあらわしています。

ひな祭りには、よもぎの草餅を食べて邪気を払い、菱形の菱餅を食べ、蛤のお吸い物をとり、かわいい子や孫の為に、たくさんの方が集いお祝いしたいものです。このひな祭りの頃の旬の野菜は、「菜花」です。葉はやわらかく緑があざやかな菜花は、春の訪れを告げる旬の緑黄色野菜で、つばみに含まれるビタミンCや鉄分、カルシウムなどの栄養豊富な食べ物で、ほろ苦さが体の免疫力を高め、気持ちをやわらげるのに効果があります。そして、ひな祭りに欠かせない蛤も、この時期、酒蒸しや煮貝で食べるのもおいしいですが、桃の節句に欠かせない、「蛤と菜花のすまし汁」が絶品です。この蛤の吸い物にちらし寿司が、ひな祭りには定番といえましょう。海老の赤色は魔除け、蓮根はたくさん穴が空いて見通しがよいなど、縁起のよい具材をたくさん集めてこの春の草木のもえ出る季節をお祝いしましょう。

出席報告

星野一郎出席委員

会員64名 出席46名(出席計算人数48名)

出席率 79.3% 2月21日は補填により100%

ニコボックス

星野一郎ニコボックス委員

- ・2月12日に誕生日を迎えました。 **本多 誠之さん**
- ・遅くなりましたが、2月13日は60回目の誕生日でした。大台に乗ってしまいました。 **亀井 直人さん**
- ・2月18日は妻の誕生日でした。きれいなお花を有難うございました。 **近藤 雄亮さん**

・野崎さん、又、川奈に参加された皆さん、お世話になりました。また、先日妻の誕生日にすてきなお花をありがとうございました。 **山口 哲司さん**

・先日は、妻にステキなお花をありがとうございました。また、今日はインシエーションスピーチよろしくお願い致します。 **鈴木 雅登さん**

・八百屋のスーサン、今日のインシエーションスピーチ、ガンバッテ下さい。 **市岡 正蔵さん**

・鈴木雅登さん、インシエーションスピーチ楽しみにしています。頑張ってください!! **湯澤 信雄さん**

・あったかくなって来ました。鈴木さん、楽しみにしています。 **梅村 昌孝さん**

・鈴木雅登さん、インシエーションスピーチ楽しみにしております。 **大嶽 達郎さん**

・昨日は第5回NOZAKI・CUP川奈ゴルフ大会に多数の参加で賑わしく聞く事が出来喜んでます。幸い好天に恵まれきれいな海と伊豆の桜を目で見ながらのゴルフは最高でした。近藤茂弘さん、優勝おめでとうございました!! **野崎 洋二さん**

・川奈ホテルゴルフ遠征はとても楽しかったです。野崎さん、これからもお元気でゴルフを楽しみましょう。 **松波 恒彦さん**

・野崎さんはじめ多くの皆さんと楽しい時間を共有できました。ありがとうございました。目標「82」現実「92」笑えない場面もありました。 **関谷 俊征さん**

・川奈参加の皆さんおつかれでした。淑久さんお世話になりました。 **堀 慎治さん**

・川奈皆さん楽しそうですね、うらやましいです。近ちゃん、優勝おめでとうございます。 **長谷川 隆さん**

・昨日まで川奈ご一緒した全ての皆さま、お疲れ様でした。近藤さん、優勝おめでとうございます。 **村上 学さん**

・今日から3月です。これから春らしい天気が続くと思いますが、インフルエンザには気をつけましょう。3月15日確定申告期限までは気分はいま一つです。 **稲葉 徹さん**

・3月になりました。春が近くなった気がします。今月もよろしく御願います。 **鶴田 浩さん**

3月お誕生日おめでとう

岩本 成郎さん 伊藤 豪さん 酒井 俊光さん

委嘱状授与

稲葉会長より下記4名に2018-19年度地区委員会の委嘱状が送られました。

- ・地区10年史編集委員長 近藤 雄亮さん
- ・地区インターアクト委員 山口 哲司さん
- ・地区資金推進委員 梅村 昌孝さん
- ・地区米山記念奨学委員 堀 慎治さん

委員会・同好会報告

出席委員長：田中宏さん

本日皆さんのメールボックスの中に、上期の出欠状況を書いた紙を入れました。合同例会などがあり少し遅くなってしまいましたが、お確かめいただきまして、また後期もご出席賜りますようお願い致します。

国際奉仕委員長：湯澤勇生さん

本日、来週14日からの台北訪問に出席される方のメールボックスに

名簿を入れました。内容をご確認いただき、違いがあった場合は事務局にお申し出下さい。また、例年参加される皆さんから一人5000円を徴収しておりますが、今回は事前に徴収したいと思いますので、来週8日に集めさせていただきます。来週欠席されるということでしたら、本日受付させていただきますので、私か村上副委員長にお渡し頂ければと思います。宜しくお願い致します。

幹事報告

大嶽達郎幹事

- ・本日13時30分から第5回CA・第9回理事会をヒルトン名古屋4F「梅の間」にて行います。
- ・次週3月8日(木)は通常例会をヒルトン名古屋28F「OneOfive」にて行います。
- ・同日3月8日(木)は第2回在籍3年未満会員研修会を行います。13時40分から研修会をヒルトン名古屋4F「竹園の間」にて行います。18時から懇親会を焼肉「れんが家」にて行います。

イニシエーションスピーチ

鈴木雅登さん

昨年の6月に名古屋瑞穂RCに入会させていただきました鈴木雅登でございます。入会させていただいて、半年以上が経ちましたが、皆様にやさしく接していただきまして少し慣れてまいりました。ありがとうございます。本日はイニシエーションスピーチの機会を頂きましたので、私のことを少しだけ覚えていただければ幸いです。本日は、自己紹介、野菜の雑学、つり講座についてお話をさせていただきたいと思っております。

私は昭和41年名古屋市瑞穂区生まれの51歳です。瑞穂区は佐渡町から始まり瑞穂区内で4回引越を繰り返し、現在は柏木町に住んでおります。生まれてこの方、瑞穂区から出ておりませんので、今回瑞穂RCに入会させていただいたのも何かご縁なのかなと思っております。家族は妻と24歳と23歳の2人の娘がおります。会社は名古屋市北区で業務用の野菜の販売をしております。野菜は主に小学校などの施設や、飲食店、ファミレス、ホテルなどに野菜・果物・カット野菜などを販売しております。現在の会社は私で3代目です。私が子供の頃は父が業務販売の他にスーパーマーケットを数店舗経営しておりましたが業績不振で私が高校の頃に閉店しております。父は本店法改正などの影響もあり、「時代の流れだ」と言っておりましたが私はお店のネーミングが悪かったと思っておりました。スーパーの名前はスーパーSMです。エスエムはカタカナなのでまだ良かったんですけどだれか止めなかったのかなと今でも思っております。私の経歴は地元の中学を出て名古屋市立名古屋商業高校(CA)に入りました。商業高校ということもあり9割が女子なので大変素晴らしい環境でした。高校時代はバンド活動をやっており、地元のローカル番組などにも出演しておりましたが卒業と同時に解散でした。ちなみに私はボーカルをやっておりました。その後、八百屋修行ということで、岐阜の近鉄デパートに就職しました。もちろん青果売場です。その時の話ですが、果物売り場でお客さんに「西瓜を選んで」と言われて西瓜をたたいて音を確認して選んであげたのですが、後から担当者に「いちいち選んでいたら変なのが残っちゃうから適当に叩いてこれだよと言ってあげばお客は納得するから」と言われ、その時間聞いたのですが八百屋の八百(やお)は嘘八百の八百だから大丈夫といわれ妙に納得したことがありました。本当の八百屋の語源は「青物屋(あおや)」が変化したものや、取り扱う商品が多いことからの「八百万(やおろず)」から変化して八百屋になったという説があるようです。

次に、野菜の雑学ですが、今日は皆様の健康に役立つ、体によい野菜を順形式でご紹介させていただきたいと思っております。野菜の中で一番体に良いとされている野菜はにんにくです。にんにくを多く食べている方は胃がんのリスクが約半分になると言われております。傷ついた細胞ががん細胞になるのを抑えてくれます。一度に沢山は食べられませんが少量でも効果があるようです。第2位は南瓜です。南瓜はホルモンバランスを整えるといわれるビタミンBを多く含む食物繊維も豊富です。ちなみに冬至で南瓜を食べる習慣ありますが、これは昔、冬場に食べる野菜が少なく夏野菜の中でも保存に適した南瓜を寒い時期まで大事に保管し、ビタミンなどを補い風邪などの病気にかからないように努めていたようです。冬瓜も夏場の野菜ですが、冬うりというのは冬場まで保存がきくことから冬瓜と呼ばれるようになりました。ちなみに、中国では冬至に餃子を食べる習慣があるようです。第3位はキャベツです。キャベツは病気を予防する働きがあるイソチオシアネートという辛味成分が強力な抗酸化作用を持っているようです。生食で食べたほうがよりよいみたいで特に外側の青い葉っぱにはピタ

ミンCが多いので青いところも捨てずに食べてください。第4位はケールです。ケールは骨を助ける野菜です。青汁の原料です。葉っぱ一枚で牛乳一杯分のカルシウムをもちβカロチンもブロッコリーの約4倍で骨の強化や美肌効果もあるようです。最近では写真のように食べやすいサラダケールという品種も出てきておりますのでお試しください。第5位はブロッコリーです。ブロッコリーはペテントン酸というストレスと戦う力をつけてくれる成分が含まれております。ダイエットで流行りのライザップで行われております食事指導でもブロッコリーが特に推奨されております。調理方法は茹でるのではなく蒸すほうが栄養素を損なわないようです。第6位は生姜です。生姜は体を温める効果があるだけでなく炎症にも効果があるようです。第7位は玉ねぎです。玉ねぎの血液サラサラ効果はもちろん、ビフィズス菌や乳酸菌のエサになるオリゴ糖を豊富に含んでおりますので腸内環境を整える効果があるようです。また、輪切りにして足の裏に張って寝ると直接的な効果が見込めますが、蒲団が少し心配ですね。第8位は人参です。人参は肌荒れに効果があるとされるβカロチンが多く含まれております。以上体によい野菜ランキングですが、最も日本で消費されている野菜は、1位キャベツ2位玉葱3位大根です。ここで体によい野菜で作られている食べ物の代表をご紹介します。おススメは餃子です。餃子は1位のにんにく、3位のキャベツ6位の生姜、7位の玉ねぎを使用しこれにビタミン・ミネラル豊富な豚肉しか使用しておらず大変健康によいとされている食べ物です。そこでお勧めのお店が、弊社が経営しております餃子専門店をご紹介します。星ヶ丘にある名古屋餃子製作所です。こちらは国産100%の素材を使用し薄皮にこだわっておりますので炭水化物の摂取もおさえられます。大変体によい餃子ですので是非ご利用ください。お店はお持ち帰り専門店ですが、立ち食いスタイルの餃子屋も併設しておりますので餃子で一杯という方には特にお勧めです。

次に私の趣味のお話をさせていただきます。私の趣味はゴルフと魚釣り。ドラゴンズです。ゴルフが1割、魚釣り9割ぐらいで、ドラゴンズは可能な限り観戦にいけます。その中で今日は魚釣りのお話をさせていただきます。魚釣りに様々な魚種に合わせた釣りがありますが基本的には食べられる魚しかつりません。子供のころはブラックバスや鮒もつりましたが最近では食べたい魚を好んでつりに行く時が多いです。例年3月ぐらいはメバルやブリ・ワラサ・ハマチの・鯖などの青物狙いが多いです。特にこの時期の鯖は産卵を控え脂もよくなるのでおり大変おいしいです。釣り方ですが、メバル・カサゴはワームか胴付き仕掛け、ぶり・サワラなどは鱒の泳がせジギングで釣ります。鯛もジギングで釣りますが、最近では鯛ラバという釣り方が人気です。これは鯛ラバといわれるおもりを海底に沈め一定の速度で巻いてくると鯛が釣れるという仕掛けで初心者でも簡単に釣れますので是非お試しください。最後に釣りの中で私の一番好きな釣りは鮎釣りです。鮎は川の中で石についた苔を食べます。それぞれの鮎は縄張りを持ち、敵が来ると威嚇します。その時おとり鮎を侵入者に見せかけ、おとり鮎のお腹に体当たりしてきたところを針に掛ける釣法です。私は長良川釣遊会という鮎釣りのクラブに所属しておりますが、1番釣られる方は1シーズンで3000匹です。天然の鮎は大体1匹500円ぐらいで漁協が買い取ってくれるのでいいこずかい稼ぎになるといっておりました。その仲間との飲み会では糸の話で1時間はお酒が飲めます。針や仕掛けに至ると大変なことになります。そんな仲間と過ごすのも楽しみの一つです。本日お見えの皆様で魚釣りを始めたいという方がお見えになりましたら、是非お声掛けください。お付き合いさせていただきます。本日はご清聴ありがとうございました。



例会のご案内

■今週の卓話 3月8日(木)

テーマ：地域の賦活・再生

中川運河チャンネルアート等活動

卓話者：椋山女学園大学生活科学部教授 村上心さん

場所：ヒルトン名古屋 28階「One O Five」

■次週 3月15日(木) R規定により休会

■次々週卓話 3月22日(木)

テーマ：上流と下流を家具でつなぐ、コダマプロジェクト

卓話者：(有)みずのかぐ 代表取締役社長 水野 照久