

Rotary International District 2820

下館ロータリークラブ会報



人類に
奉仕する
ロータリー

発行日：平成 29 年 2 月 1 日

第 02428 号

2016-17
ジョン F. ジャーム RI 会長



▲ 母子島遊水地に生息する生きもの (左上からアゲハチョウ、シジミチョウ、セセリチョウ、チョウトンボ、ツマグロヒョウモン♀、モンシロチョウ、アオイトトンボ、ベニモンアゲハ、キタキチョウ、ツマグロヒョウモン♂、ハグロトンボ、ツグミ、ベニシジミ、アカトンボ、ノコギリクワガタ、オオバン、シオカラトンボ、モンキチョウ、ヤマトシジミ、ヒヨドリ)

本日のプログラム

お祝い事

会員卓話 岩崎晴男会員

次週のプログラム

会員卓話『3.11から』

島田 茂会員



会長 / 早瀬浩一
会報・広報委員会

副会長 / 鈴木光則
委員長 / 武井宏樹

幹事 / 神山芳子
副委員長 / 中里泰久

会長エレクト / 永盛 武
委員 / 佐藤 昭 黒澤昌之

例会 毎週水曜日 12:30 ダイヤモンドホール(〒308-0847 茨城県筑西市玉戸1053-4 ☎0296-28-8511)
ホームページ <http://www.shimodate-rc.gr.jp> Eメール shimodate@ri2820.jp



前例会報告 第2774回 2017/1/25(水)

会長挨拶 早瀬浩一 会長

会員の皆様、こんにちは、今日は久々の小林パスト会長の卓話です。楽しみにしてきました。よろしく、お願い致します。

さて、昨日、親クラブである水戸ロータリークラブに神山幹事と初めて訪問いたしました。常陽銀行本店8階会議室が例会場です。緊張して向かいましたが、高原会長、成田幹事、井上パストガバナーの暖かいお迎えを受けホットしました。おいしく、出迎えるのヤクルトを飲ませていただきました。

RI2820地区で一番会員数の多いクラブだけあって80%の出席率ということでしたが80名の会員が出席されていて大変活気がありました。平均年齢も56~7歳でなるほど活気があるわけだと思いました。

プログラムでは、当クラブの潮田君としもだて紫水クラブの大和田さんが卓話をされ、茨城県の現在の農業の環境のすばらしさが、全国第2位の農業生産額を誇っている事を知りました。全国の野菜をはじめとする生産物のほとんどが茨城県で生産できるそうです。2人のここまでの苦労話、失敗談等なんでもそうですが、一丁一端には成功できないと痛感しました。

これからも、安全で、おいしい野菜、を作り続けていってほしいと思いました。

職業奉仕委員会からのお願い

新井利平 委員長



2月15日 見学会参加協力をお願い

2月15日の移動例会「茨城県警察本部」見学会の参加協力についてお願い申し上げます。

なお2月1日締め切りになっております。高橋副委員長まで提出願います。

親睦活動委員会からの御案内

潮田武彦 委員長



2月24日 グルメ観劇例会ご案内

恒例のグルメ観劇例会を下記の日程において実施いたします。今、地中海ダイエットで世間で話題になりつつある南イタリア料理と、銀座散策、日本のトップバレエを楽しむツアーです。何かとご多用中とは存じますが、万障お繰り合わせの上、会員ご家族と多数の参加をお願い申し上げます。

◆期日：2月24日(金)

◆会費：お一人様2万円

◆日程：9:00 筑西市役所前集合

11:30 昼食「コルテージア」(青山)

14:00 自由行動(銀座)

17:00 茨城マルシェ(銀座)

19:00 バレエ鑑賞「コッペリア」

(新国立劇場)

23:30 筑西市役所前解散

※交通状況により多少遅れる可能性もあります。

◆注意：帰りが遅いので市役所の駐車場は閉まってしまいます。市役所駐車場にお車は停めないでください。

昼食会場「コルテージア」紹介

ミシュランガイド2014年版からスタートした“ビブグルマン”(リーズナブルで美味しいお店)に4年連続選ばれる日本の南イタリア料理の老舗レストランテ。

南イタリア・プーリア産や旬の食材を生かしたシンプルな料理と、自然体で心地よい



サービスを、明るく暖かみのある雰囲気の中で味わえます。

「コッペリア」あらすじ

コッペリウスの家の2階では、コッペリウスが作ったからくり人形の美少女コッペリアが座って本を読んでいます。

コッペリアを人形とは知らずに心惹かれる青年フランツ。スワニルダはフランツを愛していますが、コッペリアを気にするフランツの様子に不安になります。「あんな娘のどこがいいの?」とフランツに詰め寄るスワニルダ。フランツにキスを求めても、かわされてしまいます。

一方、コッペリウスは年の離れたスワニルダにご執心。動揺して部屋の鍵を落としてしまいます。それを拾ったスワニルダは、コッペリアに会いに行くことを思いつき、友人たちとコッペリウスの家に忍び込みました。そこでコッペリアが実は人形であることを知ります。

「鍵がない!」と慌てて帰宅したコッペリウス。スワニルダたちを見つけて鍵を取り返します。邪魔者がいなくなったところで、愛するコッペリアとのディナータイム。そこへコッペリアにひと目会おうと、フランツが忍び込んできました。コッペリウスはカンカンに怒りますが、ふとあることを思いつきます。コッペリウスはかねてから愛しい人形コッペリアに命を吹き込んで、生きた少女にしたいと考えていました。そこでフランツを歓待し葉入りのシャンパンをふるまい、フランツの魂を抜きコッペリアを本物の人間にする実験を計画します。

計画通りフランツを眠らせたコッペリウス。実験を開始しようとする、どうでしょう。コッペリアが動き出しました!

実はコッペリウスをからかおうとスワニルダが人形のフリをしているのですが、コッペリウスは気づきません。

やがて目が覚めたフランツは、コッペリアが人形だと分かり、自分が愛しているのはスワニルダだと気づきます。

最後に人形コッペリアはバラバラになってしまい、コッペリウスは呆然と立ち尽くすのでした。

卓話『健康は口から歯から』

小林一彦 パスト会長



こんにちは。私は入会して31年になります。当時は田町にあった常陽銀行の3階が例会会場でした。住吉の弁当で例会をやっていたのですが、この弁当が楽しみで毎週出席していたように記憶しております。それまではあたりまえのように同業者だけの狭い世界でしたが、ロータリーに入れていただいて、いろんな人との出会いがあり、たいへん勉強させていただきました。

私は黒子で歯科医院をしておりますので、本日は歯の話をしたと思います。私が言うまでもなく歯は大切なもので、みなさんが歯を悪くしなければ、現在40数兆円も使われている医療費が10%~20%も節約できるとの試算もある程です。それほど歯を健康にしていれば他の病気にもかかりにくくなるということです。

噛めば噛むほど…

噛むことによって、唾液の分泌が良くなります。唾液には消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。また、噛むという機械的な刺激が頭やあごの骨、顔の筋肉の発達を促し、脳の働きを活性化します。

柔らかい食べ物ばかり食べていると噛む回数が減り、あごの発育が悪くなったり、お口の中が汚れやすくなったりします。そして、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

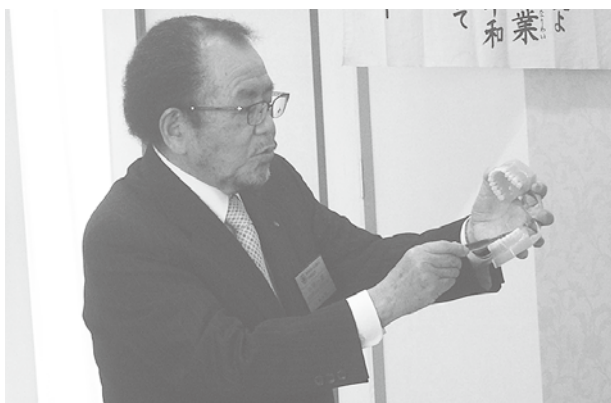
よく噛めばあごも発達し正常な歯並び・噛み合わせも作られるのです。そして唾液の分泌も盛んになりお口の中がきれいになってむし歯や歯周病の予防にもなります。



噛む回数を増やすために、食材を大きめに切る、噛みごたえのある食品を食べるなどの習慣をつけましょう。また、食べ物を飲み物で流し込むような食べ方をしないこと、水分の多い食べ物ばかりでなく、水分の少ない食べ物と交互にバランス良く摂ることが大切です。例えば、海藻や野菜、肉類などの繊維質のものは良く噛む食材のひとつです。食事のときはよく噛むことを心がけひと口30回を目標にしてみてください。

よく噛む8大効用

- (1) 肥満防止
- (2) 味覚の発達
- (3) 言葉の発音はっきり
- (4) 脳の発達
- (5) 歯の病気予防
- (6) ガンの予防
- (7) 胃腸快調
- (8) 全力投球



最後になりますが、みなさんが簡単に出来ることは毎日毎日のブラッシングですので、ていねいにやることを是非心掛けて下さい。

スマイルBOX 外山 壽彦 副委員長

- ▶早瀬浩一さん 小林パスト会長、久々の卓話ですね。よろしくお願いします。
- ▶神山芳子さん 小林会員、本日の卓話宜しくお願い致します。
稀勢の里を祝して。
- ▶小林一彦さん 久し振りに卓話をやらせて頂きます。皆様方のお役にたつよう頑張りますので宜しくお願い致します。
- ▶関谷 徹さん 小林さんの卓話楽しみにしています。

- ▶鈴木光則さん 小林先生の卓話楽しみです。
- ▶永盛 武さん 小林さんの卓話を記念して。
- ▶新井利平さん 小林会員の卓話楽しみにしていました。又、月を変えて頂き有難うございました。
- ▶岩崎晴男さん 小林一彦さんの卓話楽しみです。
- ▶百目鬼博行さん 小林先生の卓話楽しみにしております。
稀勢の里 横綱昇進を祝して。
- ▶佐藤 昭さん 小林一彦パスト会長、卓話よろしく。
- ▶長島明伸さん 小林先生、本日の卓話楽しみです。よろしくお願いします。
- ▶鈴木健一さん 小林一彦パスト会長、卓話よろしく申し上げます。
- ▶島田 茂さん 小林会員の卓話楽しみにしております。
- ▶潮田武彦さん 小林先生、本日の卓話楽しみです。よろしくお願いします。
- ▶馬場 保さん 小林先生卓話楽しみにしております。宜しくお願い致します。
- ▶外山壽彦さん 小林先生、本日の卓話よろしく申し上げます。

感謝と奉仕 中丸 健・黒沢昌之・中里泰久さん

本日の合計 21,000円
累計 521,000円

出席報告 黒沢昌之 委員長

会員数	出席	欠席	病欠	免除
32	21	8	0	3

■メイクアップ (敬称略)

月日	メイクアップ場所・出席者
1月21日	ロータリー財団研究会 百目鬼博行・新井和雄
1月24日	水戸ロータリークラブ 早瀬浩一・神山芳子・潮田武彦

※発表や報告をされた方は、発表内容をデータまたは紙にて会報・広報委員会迄ご提出ください。ご協力の程よろしくお願い致します。