



ロータリー：
変化をもたらす

Rotary



「楽しい例会、楽しく食事、健康な毎日で奉仕の実践」 山形南ロータリークラブ会報

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2800

RI会長：イアンH.S.ライズリー 2800地区ガバナー：鈴木 一作 ガバナー補佐：鈴木 政康
会長：伊勢 和正 幹事：石山 祐介 会報・史料委員会 委員長：間木野仁美
委員：金田 亮一 谷池 正弘 鉄 浩二 鈴木 崇弘

第2210回例会

2018-4/3(火) 天気(晴れ)

- 例会場：ホテルキャッスル
- 点 鐘：PM 12:30 伊勢 和正 会長

- 司会進行 (SAA)：佐藤 直人 君
- ロータリーソング：「国歌」「四つのテスト」

会長挨拶



先日山形市の中核市への移行にともなう諮問会議に参加して参りました。ご案内の様に都市には政令指定都市・中核市・一般市と三種の区分けがありますが、山形市は現在平成31年4月1日の中核市への移行準備を整えており、2,000もの事務事業が県から市に移譲され、新たな交付金により例えば村山保健所機能が全面的に市で請負、霞城セントラルに移ったりすることになります。その他福祉や観光行政においても大きな変革が進むことになり、より一層の交流人口の増加が期待できるようです。再来年がすぐ待ち遠しいなあと帰って

まいりました。
〔国民宿舎鳥海大平山荘〕
その姿が雪の富士山に似ていることから羽州の出羽富士と呼ばれるのが鳥海山、活火山でありながら日本百名山のひとつに数えられます。幾つかの登山口がありますが湯の台口には鳥海山荘、そして吹浦口には国民宿舎大平山荘がその拠点となっています。この大平山荘はどちらかと言えば古びた国民宿舎という感で気取らずに入れる温泉施設で浴槽は2つの湯口がありもうジャンジャンお湯が出てきて流れ放題、湯船にもぐって温泉の自然の恵みを十分感じ取れます。湯上がりには屋上で涼み、上手は鳥海山麓が目前に迫って見え、下手には遊佐の西浜から鶴岡湯の浜まで連なる海岸線が夕陽に輝く姿を一望できる本当に素晴らしいロケーションです。是非一度どうぞ。

幹事報告 石山 祐介 幹事

1. 4月のロータリーレートは104円です。
2. 次週第2例会は休会で第3例会は移動例会となり14日(土)酒田花見例会となります。次の通常例会は4月25日の第4例会となります。
3. 例会終了後に4月度の理事会を開催いたします。理事の方はお残りください。
4. 中津ロータリークラブの瀧満会員がガバナーノミニーに就任されました。

次年度幹事報告 熊谷 昌和 次年度幹事

1. 次年度委員会構成を第三回理事会の承認を得て、本日皆様に配布いたしました。
2. 次年度準備の最終段階である地区研修・協議会を4月22日(日)酒田市東北公益文科大学にて行われます。バス利用での参加の皆様は、当日午前7時ホテルキャッスル前に集合してください。
3. 5月15日(火)例会終了後、第一回クラブ協議会を行います。次年度の大小委員長の皆様は出席お願い致します。
4. 5月22日(火)18時30分より、大小合同委員会・分科会を開催いたします。詳しくは後日ご案内いたします。



米山奨学生イ・ジェムン君に
奨学金の贈呈

委員会報告

親睦活動委員会 鈴木 正則 君
4月の誕生日は、佐藤直人君、齋藤伸治君、寺崎利彦君、川合賢助君、遠藤幸司君、谷池正弘君、神崎祐子君、金子靖二君の8名の方です。おめでとうございます。



ニコニコBOX 宮舘 順治 君
伊勢 和正君 金子さん、本日の卓話よろしくお祈りします。
佐藤 直人君 誕生日祝いありがとうございます。
谷池 正弘君 誕生日祝いありがとうございます。
金子 靖二君 誕生日祝いありがとうございます。卓話宜しくお願いします。
熊谷 昌和君 初めての幹事報告ありがとうございます。
石山 祐介君 4/14・15日 ヤナセグループの展示会があります。遊びに来てください。
浅野 裕幸君 息子が小学校へ入学、娘が幼稚園に入園します。

4月度理事会報告

- 〈確認事項〉
1. 4月14日の寒河江さくらんぼRC30周年祝賀会へは2名、4月15日の山形北RC50周年祝賀会へは10名で参加します。翌日のゴルフコンペには7名です。
 2. 4月17、18日の中津RC訪問へは会員14名で訪問いたします。
 3. 4月24日例会終了後に第4回クラブ協議会を開催します。

〈協議事項〉

1. 5月8日山菜料理出羽屋例会について
個人会費 1,000円
家族会費 1,000円
パレスグランデール集合、バスにて



本日のメニュー

揚げ豆腐と豚の角煮の煮込み
肉焼売・春巻き・はまぐりのスープ
白飯

例会場／ホテルキャッスル 例会日／毎週火曜日 12:30～13:30

事務所／山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社 社務所ビル2F TEL.023-632-7777 FAX.023-624-5200

山形市内 例会日案内

月曜日

山形西 山形イブニング

火曜日

山形中央

水曜日

山形

木曜日

山形北

金曜日

山形東



『毎日の暮らしにお茶 —うるおいと健康を—』



金子靖二君

お茶は、平安朝の初期（約1200年前）、最澄や空海など、さらに鎌倉時代の始め栄西禅師が、茶を持ち帰り、不老長寿の妙薬として伝えて広めました。そして武士や僧侶の間でお茶を楽しむことが流行し、千利休などによって茶道文化となりました。広くお茶を飲むようになったのは江戸時代からです。

いろいろなお茶（お茶の分類）

単純にお茶といっても、色々な種類があります。製造方法の違いをもとに緑茶（不発酵茶）、紅茶（発酵茶）、ウーロン茶（半発酵茶）の三つに大別されます。緑茶はさらに蒸し製と釜炒り製に分けられます。中でも緑茶は、蒸して発酵を止めるために、カテキンやビタミン類などの抗酸化成分がほかのお茶に比べて残っていて、老化やがん予防の効果が科学的に立証されています。



飲んで健康（緑茶の効用）

緑茶は長寿の源

緑茶は、多くの天然成分が含まれており、毎日お茶を飲んでいると、知らず知らずのうちに、体調を整え、健康を保つための役割を果たしている。

緑茶の十の秘密

ひみつその一

お茶には機能性成分が多く健康に果たす役割が大きい。

ひみつその二

お茶はがんに効く。抗がん作用、発がん促進の抑制、大腸ポリープの再発予防。

ひみつその三

メタボ中高年に朗報。体脂肪が減る。カテキンとカフェインは肥満を抑える。動脈硬化を予防する。血糖上昇を防ぐ、糖尿病の予防と改善、多様に効く。

ひみつその四

風邪を撃退。ウイルス感染を防ぐ、うがいのすすめ。

ひみつその五

免疫機能調節。花粉症などアレルギー効果。

ひみつその六

老化と認知症の予防。肌の老化防止と美容に効果、脳の老化を防ぐ、認知症を予防する。

ひみつその七

ストレスの緩和。お茶を飲むとホットする。

ひみつその八

放射線による害を防ぐ。

ひみつその九

食中毒や虫歯予防。口腔内衛生の改善作用。

ひみつその十

脳梗塞・脳内出血・虚血性心疾患などが少ない。

水出し煎茶の効能

水出し茶が人気

ワインボトル型水出し茶ポットの「フィルターインボトル」が大人気。夏の水分補給に有効成分を多く含んだお茶で身体も、気分も爽快に。

水出し茶の効能

カテキンは一種類ではなく、浸出温度の違いで含まれる割合が変わる。抗がん作用、抗炎症作用は熱湯で淹れたお茶、冷水で淹れたお茶は免疫力を高める。

心ゆたかに（気分や目的に合わせてお茶を変えてみる）

- ・ 朝食の味噌汁のあとには熱い番茶を
⇒朝の味噌汁とさっぱり番茶はベストマッチ
- ・ 油っこい料理にはほうじ茶でスッキリ
⇒お茶もご馳走のうち
- ・ さわやか煎茶で二日酔いや疲労回復
⇒ビタミンCなどが気分をスッキリ
- ・ チョット優雅なひとときに玉露を
⇒独特の味と香りで優雅な気分
- ・ 寝る前に気分ゆったり!! 熱いほうじ茶
⇒刺激が少ないので眠りを妨げない

○本日出席・前回修正出席

	会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本日	54名		34名	
前回修正	54名	48名	46名	95.83%
他クラブで メイクアップ された会員	(米山記念奨学会) 武田 和夫			

※本日の結果は2週間後に報告

※修正は2週間前の結果報告

出席会員数÷算出会員数=出席率

算出会員数とは?

出席義務会員+メイク免除会員の出席者

出席会員数とは?

出席義務会員の出席者+メイク免除会員の出席者+メイク会員