



2014-2015 RI テーマ
ロータリーに輝きを

創 立/1954年(昭和29年)6月30日 例会日/毎週火曜日 例会場/武生商工会館
事務局/〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内 TEL.0778-23-5210・FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp
会 長/米岡 房直 幹 事/井上 常宏 会報委員長/三田村士郎

TAKEFU WEEKLY



Rotary Club of Takefu



2014-2015 第2650地区テーマ
ロータリーは心くぼり

【どうしていけばよいのか】

越前市に何が求められているのかを考え、それを3年計画でここのまで、5年計画でここのまで、といった長期的な戦略計画を立てなければならない。

地域のニーズを考慮しながら、しっかりとした理念と目的の下で武生クラブ独自の奉仕活動をやっていけばよいと思う。

第二班 責任者：草桶栄治 発表者：加藤 涉

辻岡俊三、玉村一男、倉橋孝治
田中大成、宮前貴司



・国際奉仕に青少年奉仕活動に絞った、5年後の方向性を決める事が大事。単発、単年行事ではなく継続的イベントにする必要性が大きい。

・テーマの意図が難しいが責任者の方々はMrロータリーと思われる方々であり頼れるメンバーだと思ふ。
・武生商業高校、武生東高校との課外授業は継続する意義があり、そうすべきである。

・同様にインターアクトも継続すべき。

・交換留学生についても各校の水準に応じた課題があり長期的展望も必要。

・交換留学生制度は卒業まで1年余計に時間がかかるとしても語学力、国際力が育まれ、その生徒の将来的に非常に有益なシステムなので自分の息子(高校三年生)に紹介したが断られたので、無理強いはせず流れたが本人に意欲があれば行かせてあげる有意義な制度だと思ふ。

・交換留学生制度を受ける人というのは本当にお金に困っている人ではなく、ある程度裕福な家庭の人が多く点も検討すべきではないか。

・ロータリー活動で大切なのはいろんな社会的活動の中で核となって、その活動が拡大、継続する為のきっかけ作りをすることにもある。

・日本人もどんどん海外へ出かけていく機会をもっと作って、活躍のチャンス若くは学生に与えて応援し、喜んでもらえる活動が好ましい。またその時には見返りを考えないスタンスで活動する事が必要。

・武生商業高校、武生東高校の課外授業はぜひとも継続させてほしいという両校からのニーズが高い。

・若者の離職率の高さ(3年で半分弱は離職)を考えるとインターンシップ等もあるが課外授業のような社会人の生の声を高校生が聴ける機会は貴重

で(地元就職者は多い事からも)社会人になってからの動向を見たり、知ったりできる機会でもある。

報告事項

幹事報告 井上常宏幹事



ロータリー財団認証者



ニコニコ箱 …… 26,408円 累計 621,408円

- ・炉辺会合の発表よろしくお願ひします。【米岡房直】
- ・炉辺会合第2班の責任者として、発表される
加藤君ご苦労さま 【草桶栄治】
- ・ちょっと 【石川満夫】
- ・結婚記念日自祝 【林 秀樹】
- ・結婚記念日自祝 【三村昌之】
- ・炉辺会合第5班報告させていただきます。
【三田村士郎】

- ・ちょっと良いことがありまして
本日は炉辺会合第1班の報告をさせていただきます。
よろしくお願ひします。 【矢尾主成】
- ・炉辺会合第4班発表させていただきます 【宇野賢治】
【炉辺会合第4班】
- ・炉辺会合報告第3班代理ながら務めさせていただきます。
【西藤浩一】

例会変更情報/福井県内ビジター受付(10月29日~11月11日)

10月30日 武生府中RC 休会 12:00~12:30 JA越前たけふ農協会館1階
10月30日 福井RC 12:00~12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
10月30日 敦賀西RC 12:00~12:30 ニューサンピア敦賀ロビー
10月31日 鯖江RC 休会 ビジター受付なし
11月 7日 福井西RC 12:00~12:30 バードグリーンホテル
*変更の無い各クラブの定例会については、ロータリーの友ホームページ等にてご確認ください。

本日(10月28日)の例会 米山月間に因んで 米山奨学生 ドン・タオ フンさん	11月4日 第一例会行事 新入会員卓話	11月11日 ロータリー財団 新補助金について 八木秀之氏	11月18日 ゲスト卓話 寺尾 忍氏
--	---------------------------	--	--------------------------

第2932回 例会記録 平成26年10月21日(火)

本日出席会員38名

メイクアップ(前々回) 5名

出席率(前々回補正) 83.93%

ロータリーソング「我等の生業」



会長挨拶 第61代会長 米岡房直



本日は炉辺会合の発表ということで、発表者の方にはよろしくお願ひします。

また、先日の鯖江ロータリークラブ主催のI.M.がありました。出席された皆さんはご苦労さまでした。

昨今、菌活という言葉に注目が集まっています。菌活とは、その名の通り「菌を食べる」事の重要性を唱えた言葉です。日本では醤油・みそ・漬物・納豆・海外ではパン・チーズ・ヨーグルトなどが菌を含む食品として有名です。このように人間は、昔から自然と菌を使った食品を食べたり飲んだりしてきました。まさに「人間の食文化の立役者」と言えるかもしれません。そうは言っても、なぜ今菌活なのでしょう。それは美容や長寿、肥満解消などの様々な世代が抱える悩みを解消してくれるからです。

人の消化器官には100兆以上もの数の菌が存在しているとされていますが、その全てが良い働きをしてくれるわけではありません。しかも、普段の食生活や年齢を重ねることによって、悪い菌は増加傾向にあります。つまり、良い菌を増やすことが菌活となるわけです。

この菌活のポイントは2つあり、1つ目は良い菌を体に取り入れる“プロ”バイオティクス、2つ目が良い菌を育てる”プレ”バイオティクスです。前者は、ヨーグルトや納豆、酸っぱくなった漬物を摂取すると効果が出ます。ただ、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は胃酸に弱いので、食後のタイミングでとることが重要です。それでも、食事で取り込

んだ菌は、ほとんどの場合は3日間ほどで体外に排出されるため、継続して摂取することが大切です。

そして、それを補う意味で2つ目の”プレ”バイオティクスが重要になってくるわけです。この”プレ”バイオティクスには、キノコが最良とされています。「菌」と書いてキノコと読むことができるように、キノコは唯一肉眼で見ることのできる菌です。また、良い菌を育てるために必要な植物繊維を豊富に合わせ持たしますので、キノコは菌活の王様といつても過言ではありません。

さらに、多くのキノコには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、免疫力を高めるβ-グルガンが含まれています。つまり、“プロ”バイオティクス(取り入れる)と”プレ”バイオティクス(育てる)を同時に行え、さらに身体も強くすることができる一石三鳥の食べ物というわけです。ヨーグルトや納豆などの他の菌と併せて摂ると、相乗効果が高まることは言うまでもありません。

プログラム

第一回炉辺会合報告

テーマ「武生ロータリークラブの長期計画について」
(5年後)

第一班 責任者：三田村久治 発表者：矢尾主成
藤谷家也、奥村 忠、米岡房直、藤井洋造、井上常宏
白崎裕二

【ロータリークラブの現状】

1. ロータリーの今後は今までのように会員が右肩上がりが増えていく時代ではない。
2. 活動内容が例年と同じようなものばかりで入会の浅い若者に共感してもらえないのではないかと。
3. 武生ロータリーのみんなは仲が良いのだが、たまに目上の人への言葉遣いなど基本的なことが出来ていないと感じる場面がある。ロータリアンとしての自覚をしっかりと持ち仲間同士互いに心遣いをしていかなければならない。

