

「私の正月」 水上 勉

「ああ、またしょんがつがきた」北陸のいなかはみな節句ばらいという習慣があって、盆と正月の借金を払う日で、かけ取りが三十一日まで家のまわりをうろうろしていた。こども心に私たちは父がなぜ、家をほったらかして帰ってこないかを、そのかけ取りのきた商人たちのおそろしい眼つきで判断したものである。「こんな家へ、どうして、おとつあんがもどってくるもんか」しかし、母は家にいて私たちとともに、正月を迎えるべきであるから、借金取りを追い返してから、しめなわをなった。十二時すぎれば正月だった。借金取りもこなくなった。いろいろの火は、チロチロといつまでも燃えて寒かった。

報告事項

幹事報告 井上常宏幹事

- ・武生東高校より課外授業に対してお礼状がきております。
- ・今月のレートは1ドル118円です。

3月理事会議事録（抜粋）

- ①3、4月スケジュールについて
 - ②次年度委員会所属について
 - ③新入会員について
- 4月入会予定
- ・三田村久光氏
（株）三田村工務店 代表取締役
職業分類：建築 推薦者：田中大成会員
 - ・石川 浩氏
石川製紙（株） 代表取締役社長
職業分類：和紙製造 推荐者：田中大成会員
- ④例会変更について
- ・4月夜間例会 4/28
 - ・6月最終例会 6/23 6/30…休会
- ⑤高校生ものづくりコンテスト後援（武生工業高校）
- ・次年度に任せる
- ⑥その他
- 事務局の時間変更を会員にFAXする。

会員記事

3月誕生日お祝い …… 7名

藤谷 家也 78才 辻岡 俊三 74才
奥村 忠 70才 米岡 房直 68才
五十嵐 義和 68才 斎藤 真理子 60才
矢尾 主成 47才



3月結婚記念日お祝い …… 9名

瀧見 良之・直子 45年 京藤 敏実・節子 38年
斎藤 真理子・友治 34年 佐々木哲夫・江美子 30年
田中 茂・りえ 30年 河嶋 一・信子 27年
宮本 俊・実穂 24年 丹羽 新吾・浩美 19年
井上 常宏・万里子 17年



3月連続出席お祝い …… 1名

高橋 俊雄 1年

ニコニコ箱 …… 35,000円 累計 1,088,008円

- ・渡辺会員卓話よろしく。誕生日自祝 【米岡房直】
- ・羊歳84歳いさ、かお耳をけがします。 【渡辺佳男】
- ・誕生日自祝 【辻岡俊三・矢尾主成】
- ・課外授業を無事終えました。次年度も予定しているのでよろしくと言われましたので…。【佐々木忠彦】
- ・とうとう大台に乗ってしました。誕生日自祝 【奥村 忠】
- ・結婚記念日自祝
【京藤敏実・田中 茂・瀧見良之・河嶋 一】
- ・渡辺様よろしくお願ひします。 【田中大成】
- ・本日、長男が高校卒業しました。
結婚記念日自祝 【井上常宏】
- ・「東京マラソン」入賞…ではなく完走しました。
自己ベスト（3時間11分）でした！ 【吉村直樹】
- ・今日はひなまつり、2人の娘孫がすくすく育ちますように。 【西藤浩一】

例会変更情報／福井県内ビジター受付（3月11日～3月24日）

3月12日 武生府中RC 12:00～12:30 JA越前たけふ農協会館1階
3月12日 福井RC 12:00～12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
3月13日 福井あじさいRC 休会 ビジター受付なし
3月18日 鮎江北RC 12:00～12:30 神明苑2Fロビー
3月19日 福井水仙RC 18:00～18:30 福井パレスホテル
*変更の無い各クラブの定例例会については、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（3月10日）の例会

ゲスト卓話
北陸財務局 福井財務事務所
所長 加藤芳勝氏

3月17日

健康管理委員会 担当例会
健康管理副委員長
笠原 章 会員

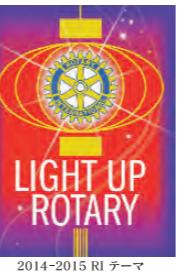
3月24日～29日

ロータリーデー
10:00～花篠公園整備作業
11:30～例会 花篠会館

3月31日

休 会

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2650



TAKEFU WEEKLY



Rotary Club of Takefu

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

第2949回 例会記録 平成27年3月3日(火)

本日出席会員40名

会員総数
60名

メークアップ（前々回） 5名
出席率（前々回補正） 80.36%

「君が代」齊唱
ロータリーソング「奉仕の理想」

会長挨拶 第61代会長 米岡房直

3月に入り少しづつ春めいてきましたが、まだまだ寒い日があると思いますので、お体を大切にしてください。本日は渡辺佳男会員の卓話ということでよろしくお願いします。



中国の古典「黄帝内經」に、「春は生じ、夏は長じ、秋は収じ、冬は藏する」という養生法が記されています。つまり、「冬に病気が出てきて、春は治るために不快な病状が多く出る。そして、夏に治り、秋にはまたストレスが始まる。」という流れがあるようです。したがって、春は陽気で気持ちが良い半面、不快な病状が出てきやすい季節でもあります。今回は春独特の病状についてと、その解決策をご紹介いたします。

春に出やすい病状としては、だるさ、花粉症、ニキビ、胃腸病、肩こり、イライラ、不眠、うつ病、芽吹き病、自律神経失調症などがあり、それらはすべて五臓（肝、心、脾、肺、腎）の中の「肝」が影響しているようです。これは春になると寒さに備えて厚くしていた皮下脂肪が薄くなるため、その下を流れる血管が広がります。そして、血液量が増えて体温を放出する方向に転換するため、血が騒ぎやすくなり、肝機能が亢進（たかぶる）しがちになるのです。また、4月は季節の変わり目で寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすいとも言われています。

この肝機能を元に戻すには、主に酸味のある食材を摂ることです。酢の物や柑橘類、梅干し、春菊など酸味のあるものは肝機能の働きを正常にして、身

体の疲れを取り、精神のいら立ちを抑えます。さらに目の疲れを癒し、眠りを深くしてくれるため、胃腸の働きを高めます。又、今が旬の春野菜を食べることもよいことです。タケノコ、ワラビ、タラの芽、フキノトウなどの山菜が代表的でこれらは独特の苦み、辛みがあります。この苦味や辛味の成分が、冬につかれた腎臓や肝臓の働きを活性化させ体調を管理することができるのです。ちなみに、体を冷やすこともよくありませんので、ニンニクやネギなど体を温める食品を摂ることもおすすめです。

春になり気候が暖かくなれば、気分も上向き活発に体を動かしたくなりますが、冬の間休ませていた体を急に動かしてしまうと、反動が大きく体に負担を与えてしまいます。また、4月は学校や会社など新生活が始まるため、新しい環境に慣れていない人が多く、精神的にストレスを抱えることが多いようです。まずは、ゆっくり体を休めて自分に合ったりラックス法を見つけながら、春を満喫されることはいかがでしょうか。

プログラム

会員卓話 渡辺佳男会員

「今日は耳の日 一しばし文学散歩」

「ヨボの葉」 岡崎 純



この頃は結構なことでごえす
わてらの若い時にや
ヨボの葉を食たでごえす
木の葉でごえす
若葉どきにや
毎日摘みに行くんでごえす

子どもの仕事でごえした

蒸して陰乾して 貯めておくんでごえす

大根めしや芋めしは そりやご馳走でごえした
わてらの若い時にや

若死にしたのがようけごえす

美そうなろうたって なれるもんではごえせん

力はごえした 男衆に負けずに

荒田起こしたでごえす

2015.3.10 No. 2364



2014-2015 第2650地区テーマ
ロータリーは
心くばり
hsd