



— 本日のプログラム —

- ◆青少年健全育成プログラム
- 總持寺祖院座禅体験－鳳至小4年生との交流－
- ◆ロータリーソング『四つのテスト』

第2760回例会（10月20日）報告

司会：渡辺玉嬋 S A A 委員

- ◆開会点鐘 柴田 薫会長
- ◆ロータリーソング『それでこそロータリー』
- ◆皆出席表彰 寺田 誠出席・ニコニコBOX委員
- ・18年間 森山秀夫会員



◆会長の時間 柴田 薫会長

10月22日は父の命日で、今年は7回忌にあたる年ですので、先日18日に7回忌法要を致しました。私の実家は東京の下町で、お寺さんは錦糸町駅からスカイツリーに向かっていく途中にあります。お墓からはスカイツリーが真っ正面に見え、母のお墓参りの時にはスカイツリーの着工から完成するまでを見守っていました。私は小さい頃から親戚の法事には必ず両親と同行していました。お行儀も覚えるし、お坊さんのお話も聞くことが出来るし、親戚の伯父さん、伯母さんと話をするなど、今思うととても良い風習だと思います。

今年はお経を聞きながら、輪島ロータリークラブで知り合い大変お世話になった板谷さん・室本さん・新橋さん・山上さんの顔も浮かんできました。ロータリーに入会して間もない、何も分からない私にいろいろ話しかけてくださり、沢山のことを教えてくださいました。父から、母から、伯父さん、伯母さんから、そして志を同じくし、仲間となった皆さんから人生を勉強させて頂きました。いつまでも人との出会い、交わりを大切に感じられる自分でいたいと思います。そして皆さんから思い出して頂ける生き方が出来たら幸せだなと思います。

◆幹事報告 山上剛史幹事

次週10月27日(火)の例会は、青少年健全育成プログラム大本山總持寺祖院例会となっておりますので、11時50分までに總持寺祖院会場にお入り下さい。

◆委員会報告

◎親睦活動委員会 曾又博史委員長

本日例会終了後、11月17日(火)に実施予定の親睦月例会の打ち合わせを行います。親睦活動委員と S A A 委員の方は会合に参加をお願いします。

◆出席報告 寺田 誠出席・ニコニコBOX委員

10月20日の暫定出席率：78.57%

(出席22名、欠席6名)

10月6日の確定出席率：100%

(出席23名、欠席5名、メーク加算5名)

メーク：10月15日 能都RC 松岡恵水会員

◆ニコニコBOX報告 寺田 誠委員

・大向さん、卓話宜しくお願ひします。柴田 薫会長
・18年間、皆出席表彰を頂きありがとうございました。
森山秀夫会員
・大向洋紀様、本日の卓話宜しくお願ひします。

池端速雄会員

・大向さん、卓話楽しみです。大西哲雄会員
・学童野球、輪島市長旗争奪新人大会で優勝し、県大会の出場が決まりました。徳野喜一郎会員

◆卓話 大向洋紀会員

テーマ『腸活』

金沢東急ホテルで、ある会合があり出席致しました。総会に続き講演会や懇親会も久しぶりに全部参加致しました。中田料理学園 前主宰 中田悠紀彦氏の講演を聞いて感じた事をお話しします。

断食の話です。皆さんの胃や腸や内臓は、休みなく働いています。一度の食事で完全に消化するのに14～15時間かかり、胃腸、内臓を少し休めることが重要になります。それが断食です。

例年ですとこれから忘・新年会で飲み会が続き、内臓の負担が大きくなります。そんな時は一日三食抜くプチ断食をお勧めします。ただし断食の後に好きな肉料理など腹一杯食べるのはNGです。バランスの取れた食材や消化の良いものを腹6分目、適量取るようにする。

また、日本では昔から「身土不二」「一物全体」という言葉があります。人間の体はその土地と一体である。そして、今で言う「地産地消」収穫された物はその地で食べるのが一番ということです。輸入食材には輸送中に害虫に食べられないよう、また腐敗やカビを防ぐために農業処理がされています。そんな物を食べることなく、地物を食べるといいということです。

中田さんの話を聴き、病院の検査でもわからなかった私の「腸活」の一助になればと試してみようと思います。



◆閉会点鐘 柴田 薫会長

〔編集：畝 和弘会員〕