

THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

ロータリーは機会の扉を開く

Rotary Opens Opportunities

RI 会長 ホルガー・クナーク



2020~2021

ロータリーは地域とともに

富津中央RC会長 渡辺 務

国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

No.2627 第12回例会 2020. 10. 22 晴

点 鐘：渡辺 務 会長

進 行：渡辺哲夫 副SAA

ソング：それでこそロータリー

お客様：野菜ソムリエプロ

宍戸君夫 様

会長挨拶

渡辺 務 会長



皆さん こんにちは。

宍戸様 本日はようこそおいでいただきました。後ほど卓話、楽しみにしております。

よろしくお願ひ致します。

いま巷では「GOTOトラベル」がブームです。皆さんはこのキャンペーンをもうご利用になったでしょうか？

先日ごたぶんにもれず我が家でも夫婦の間でこんな会話が交わされました。

妻 「11月の平日に娘と両親と箱根に旅行に行きたいのだけど」

私(普段の鬱憤の矛先を変えるのには絶好の機会だと思い)「いいんじゃない。たまにはのんびりしておいでよ。」

妻 「じゃあそうさせてもらおうわ。何度か行っているホテルの部屋に露天風呂がついたスイートを予約するから！」

私 「えっ？」

妻 「GOTOトラベルとホテルの1名無料キャンペーン使うから安く行けるの！」

私 「ふーん。でも普段は安い部屋なのにこんな時だけスイートってハゲタカみたいだね。」

妻 「それは間違いよ！ ハゲタカっていうのは、ライオンに食われた獲物の残りのおこぼれにかぶりつくことで、私たちは確かにあいては弱っているけれどもそれを助けるためのお手伝いをしに行くのでむしろ白馬に乗った騎士みたいなものよ！訂正して。」

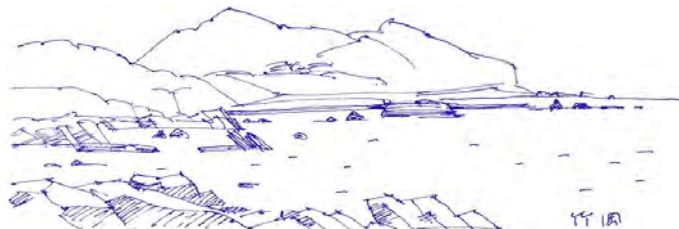
私 「うーむ。確かに・・・ごめんなさい。」

こんな感じです。皆さんも是非円満にこのキャンペーンをご利用下さい。

会長報告 その1

先日三枝会員と再度電話でお話させていただきました。第一印象は声が元気そうでした。また印象に残った言葉が「車いすで良いならもう退院できるのだけれど、自宅には階段があるので、自力で歩く

〒293-0043 富津市岩瀬 841-3
いち川旅館
Ichikawa ryokan
841-3 Iwase Futtsu-shi Chiba-ken,
293-0043
Tel. 0439-65-0177 Fax. 0439-65-0178
URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>



リハビリ中。それができるようになったら退院出来ると思います。」という言葉です。

先週お願いした俳句についてですが、三枝会員から「ひとり一句ではなく3句でも5句でも出してもらった方が選びやすい」との事でした。数が多いのは構わないとのお話をいただきました。複数あった方が出してくれた皆さんの句を選べるからというのが理由のようです。

ともあれ、来週まで締め切りを延長したいと思いますので、皆さんふるって応募いただきたいと思います。後日三枝会員に私の方でまとめて送らせていただきます。

会長報告 その2

三枝会員から報告の第3報が届きました。ご披露させていただきます。

【病床日記】(第3報)

さて皆さん、お陰様で熱が下がり、全身的に炎症症状も殆ど無くなりましたが、左膝と右足関節の痛みのため歩行困難が続いています。芋虫から解放されて、かなり動けるようになりました。足も手も一皮むけてきれいになりつつあります。しかし、病院の着替えや体の清拭となると衣類の間から白っぽいりん片と粉が飛び散ります。よく言えば北島三郎の「風雪流れ旅」、悪く言えば長らく物置に入れてあった陶器の布袋様か狸にハタキをかけたような具合と思えば想像出来ると思います。毎日掃除の叔母さんが丹念に床を拭いてくれないと医者のお診の時に一寸恥ずかしいです。

やっぱり、皮膚全身に及んだ全身病です。入院していると自分の病院とはいえ、色々な医者が来て色々な意見を言います。勿論、みんな善意で専門家としての知恵を出してくれるので有難いのですが、患者は一寸つらいこともあります。

まず、消化器外科医、倅を中心としてうちの看板。便の潜血を調べて一回陽性になったばかりに、忽ち大腸内視鏡検査と言われました。これは前準備として1回20の下剤の入った水を飲みます。これは何とかクリアー。但しその後、強烈な下痢が続き、大腸がカラカラになるまで続きます。ずっと便器に腰か

けていると膝は痛いし、尻も痛い。しかし、高齢者の便潜血陽性、それに少しでも貧血があれば消化管のガンを疑うのが常道です。我慢して検査を受けました。当院の担当医 K 君は実にスペシャリストで上手！少しも痛くなく大腸全体を上手に検査、憩室があるのみでガンの疑いもなく、免除となりました。皆さんもし大腸検査と言われたら是非当院をおすすめします。

整形外科のドクターが来ると、その前に骨の X 線検査、これは体を上手にねじれば膝も足も上手に撮ってくれて痛みなし、何しろ患者にとって痛いのには難儀です。しかし、診察の時は一発で最も痛い部分をギュッと押します。急所が分かっているのか痛い処は触らず OK。じっと我慢！「三枝先生は大先輩ですから、手荒な医療はしないでそっとしておきましょう。」と云って帰ります。要は炎症時間の問題で収まるという見解です。

内科の医師が来ると、さすがに全身的に病状をとらえます。血糖値が高かった為、毎日指先からチクリと針を刺して血糖を簡易測定します。だから、うかつにこっそり甘いものを手に出せません。ナース達は「痛いですか、ごめんなさい」というけれど、膝の痛みには比べれば問題なし。最後に循環器の名医ロータリ안의孫先生が現れて、採血。またお薬が増えました。全体的に医師たちのレベルもそれぞれの専門性が高くなりました。もうおとなしく言われた通りに薬を飲んでいきます。 <続く>

幹事報告

栗原典子 幹事



1. 第2790地区三委員会合同セミナー資料回覧。

管理運営委員長神子勝美会員参加

2. 10月24日(土)情報研修会について

受付 14:00、点鐘14:30

会場 ロイヤルヒルズ木更津ビューホテル

発表者 岡元 誠会員

参加者 会長、幹事、岡元・玉井・鎌田各会員

卓話

講師紹介

神子勝美 会員



宋戸氏は神奈川県川崎市で市の職員として勤務して、定年退職を機会に、農業に転職。千葉県君津市に単身赴任で無農薬栽培を始め、地域の方々との交友関係を深めながら、「君津農協みらい」へ野菜を出荷し、野菜ソムリエの資格を取得して地域をまたいで、富津市子供食堂にも協力されている方です。

*子供食堂については、3委員会合同セミナーの女性交流会活動の一環として紹介されました。

野菜の魅力と価値 — 食に関する基礎知識

講師 日本野菜ソムリエ協会認定

野菜ソムリエプロ 宋戸君夫氏



食に関する基礎知識

1. 野菜と健康の関係……野菜の栄養素
2. 予防医学の考えが広まっている…機能性成分
3. 食の安全に関する情報……食品の表示
4. 輸入野菜の現状…野菜データ

1. 野菜と健康の関係……野菜の栄養素とは
野菜の三大栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質です。栄養のバランスをはかるには、三大栄養素+微量栄養素(ビタミンは体の調子をととのえる)(ミネラル=無機質は体の組織形成と体液・血液・筋内の調整をする)+水分・植物繊維(水分は1日1.5~2.5リットルが必要。植物繊維は、野菜のすじ、野菜のねばねば・ぬめり成分)が必要である。野菜に多いビタミン・ミネラル・水分・植物繊維をとって栄養のバランスをはかる。

◎エネルギーのバランスと栄養のバランスで豊かな食生活を送る

炭水化物(C・H₂O)はどのようにつくられるか。

炭水化物は光のエネルギーを使って空気中の二酸化炭素と地中の根から吸収した水から炭水化物を作り出す。炭水化物は野菜も人間にも生きていくための基本となっている。

2. 予防医学の考えが広まっている…機能性成分
健康効果が期待される物質

機能性成分:フィトケミカル、ファイトケミカル

○生きいくためには必須でないが、より良い健康の維持とガンや心臓病などの病気の発症を抑制する効果が期待される。

アリシン(臭気成分) ニンニク・タマネギ・ネギ →

血液サラサラ、血栓予防、ガン予防に効果

アントシアニン(ポリフェノール・色素) ベニイモ・黒豆 →視力回復、老化予防に効果

イソチオシアネート(辛み成分) キャベツ・ダイコン →ガン予防

カブサンチン(ポリフェノール、色素) トウガラシ・ピーマン →動脈硬化、細胞老化防止

ケルセチン(ポリフェノール、色素) タマネギ →浄血、コレステロール分解

生活習慣(食生活、運動不足、ストレス、飲酒、喫

煙、遺伝) ⇒ 生活習慣病(肥満症、脂質異常症、
 高血圧症、糖尿病) ⇒ 三大疾患(ガン、虚血性
 心疾患、脳血管疾患) ⇒ 死に至る

○国民に健康に対する自発性を促し、生活習慣
 の改善を行い病気の発症そのものを、予防するた
 め「生活習慣病」と命名された。

予防医学の考え

生活習慣病予防のための野菜・果物

○生活習慣病は運動と正しい食習慣を心掛けるこ
 とで改善できる。

○野菜・果物は、低エネルギーで脂質少なく、ビタ
 ミン・ミネラル・植物繊維が豊富で生活習慣病予防
 に最適な食べ物である。

3. 食の安全に関する情報・・・食品の表示

食品表示法は、食品衛生法・JAS法・健康増進法を
 統合して、2015年に制定された。

アレルギー物質の表示 表示推奨20品目・・・ア
 ワビ、いか、いくら、カシューナッツ、さば、鶏肉、ゼ
 ラチン他

遺伝子組み換え食品の表示(表示対象8作目)・・・
 パパイヤ、トウモロコシ、大豆、ジャガイモ、てん菜、
 アルファルファ、綿実、なたね

＜遺伝子組み換えとはある生物から目的とする有
 用な遺伝子だけを取り出し、改良しようとする生物
 に導入することにより、新しい性質を付与された生
 物＞食中毒の種類

細菌性食中毒(感染型)

サルモネラ ⇒ 食肉・鶏卵

腸炎ビブリオ ⇒ 魚介

最近性食中毒(毒素型)

黄色ブドウ球菌 ⇒ 穀物加工・菓子

ボツリヌス菌 ⇒ ハム・魚保存品



コスモス

ニコニコ BOX

岡田良弘 親睦担当



渡辺 宥戸君夫様をお迎えして

栗原典 //

神子勝美 宥戸君夫様に卓話をさせていただいて

渡辺哲夫 //

出席報告

小野恒靖 出席担当



区分	会員数	出席	欠席	MakeUp	出席率
今回	36/33	23	10		69.69%
前回	36/33	24	9		72.72%

今日の食事



鮭とホタテの揚げ物+汁物