第2660地区 大阪淀川ロータリークラブ週報

OSAKA-YODOGAWA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN

2021～2022年度クラブ・テーマ　Challenge Share your Rotary life チャレンジ ～ロータリー生活を共有しよう～

事務所　〒530-0001　大阪市北区梅田1-1-3　大阪駅前第3ビル30階
TEL：06-6348-8437　FAX：06-6456-2100
e-mail：office@osaka-yodogawa-rc.jp　ホームページアドレス　http://osaka-yodogawa-rc.jp

クラブ創立：1961(昭和36)年1月14日　例会日：毎週金曜日　12：30～13：30　例会場：ホテルグランヴィア大阪20階
2021～2022年度　会長：今城　賢　幹事：立岡 幸子　会報委員長：高地　健

本日の例会（第2893回）「孔雀の間 」

- Rotary Song　「国歌」「四つのテスト」
- ４月度お誕生祝
  川合 雄治 会員(6日)　田中 弘 会員(15日)
- 会長の時間
- 第13回理事会（例会終了後）

前回（3月18日第2892回）例会記録「孔雀の間」

- 司会　（海家 S.A.A.）
- Rotary Song　「それでこそロータリー」
  Song leader　（辻唱歌委員）
- 来客紹介　（山口友好委員）
  海外Guest　1名

出席報告（松井出席委員）

出席会員数	10名	欠席会員数	7名
出席免除会員数	4名	会員総数	17名
3月4日出席率(M.U.含む)			88.24%

会長の時間（今城会長）

―春野菜の豆知識 ―

厳しい寒さが続く冬から、草花の開花と共に訪れる春。温かい気候に思わず心も弾むそんな季節ですね。
そして、市場に出回る野菜の量も春を機に増加していきます。春夏秋冬、それぞれの季節にしか食べられない旬の野菜があり、その特徴は季節によって様々です。本日は、そんな春野菜の特徴や効果についてご紹介していきます。

春野菜に対してどんなイメージを持たれていますか？春野菜といっても様々な野菜があるため一概にその特徴を表すことは難しいですが、代表的な春野菜の特徴と言えば豊かな香りと特有の苦味ではないでしょうか。その特徴には効果や効能があり、春に食べるべき理由もしっかりとあるんだそうです。

苦みには植物性アルカロイドという成分が深くかかわっています。植物性アルカロイドには、冬の期間に新陳代謝が落ちることで体内に溜まった老廃物を体外へ排出する働きや新陳代謝を促進する役割があります。寒い日が続く冬の期間は運動量が減り、汗をかく機会が少なくなってしまいます。また、冬野菜の根菜類には免疫力を上げるアクが多く含まれます。そのため、老廃物が体内に溜まって新陳代謝が落ちやすくなります。そんな冬の期間の体質をリセットし、目覚めさせてくれるのが春野菜の特徴といえます。

（次のページへ）

本日の卓話

戦略委員会
インタビュー③

戦略委員会　林　志織　会員

次回の卓話予定

戦略委員会
インタビュー④

戦略委員会　田中　弘　会員

セロリやあしたば、せりなどの春野菜が放つ豊かな香りには、テルペン類という成分が関係しています。テルペン類には血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。体に良いだけでなく、心を落ち着かせてストレスを緩和してくれる効果もあります。

とても豊かな風味を放ち、食べごたえのある食感のタケノコですが煮物や炒め物、焼き物、天ぷらなど、幅広い用途で調理できるタケノコは、食卓に欠かすことのできない野菜の一つです。不溶性食物繊維が豊富に含まれており、腸内で水分を吸収して腸の活動を促進します。便秘解消はもちろん、腸内の老廃物を排出する効果もあります。

みずみずしくシャキシャキとした食感と、あっさりとした味わいの中で感じることができるほのかな甘みを持つアスパラガス。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、代謝を高めて疲労回復を促す効果があるといわれています。その疲労回復効果は、スタミナ系の栄養ドリンクの有効成分として用いられるほどです。

「春の皿には苦味をもれ」と言う言葉があるように、是非春野菜や山菜など食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

—終—

ニコニコ箱の報告（林 S.A.A.）

※氏名の後の会員を省略致します。

今城　賢　本日卓話宜しくお願いします。

立岡幸子　本日早退させて頂きます。申し訳ありません。来週は桜の便りが届きそうですネ！明るいニュースが待ち遠しいです。

西﨑克由　張君、本日が最終日、寂しくなりますが、新天地でのご活躍を祈念いたします。

海家聖雄　桜もちらほら。早くオミクロンなくなってほしいですね。

松井義明　春の雨でも本日のようなショボイのもあります。雨が降ると桜の開花が待ち遠しいです。張君は本日が最終ですね。頑張ってください。

本日の合計(ニコニコ)	30,000円
累計 （期初～R4.3.18）	1,247,000円

幹事報告

・次週3/25は休会です。次回開催は4/1になります。ご注意ください。
・「ウクライナ危機」緊急人道支援金の募金箱は本日まで設置しております。引き続きご協力お願いいたします。

4/22(金) 現・次合同理事会について

4/22(金)は現次合同協議会です。

現次・各委員長へ
※こちらの協議会は、事前に報告書と計画書を集めません
提出は、協議会終了後、下記の期限内にお願い致します。

★今年度委員長(2021-22年度) 活動報告書提出
締切⇒6月17日(金)
★次年度委員長(2022-23年度) 委員会計画書提出
締切⇒5月13日(金) ※年次計画書作成の都合少し早めです

CLUB通信

月	日	曜	行事
4	8	金	通常例会
	15	金	通常例会
	22	金	通常例会、現次合同協議会
	29	金	祝日週間休会
5	6	金	祝日週間休会
	13	金	通常例会　理事会-14
	20	金	通常例会　次年度第2回理事会（予定）
	27	金	通常例会

「国際奉仕プロジェクト」配分額のご報告

前略 平素は国際奉仕活動にご尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。この度は、国際奉仕プロジェクトへご参加を賜り、また、拠出金をご送金いただき誠 に有難うございます。皆様よりお預かりした拠出金は、ご希望の支援先に振り分け、下記のとおり配分させ ていただきましたのでご報告申し上げます。3 月より両プロジェクトを進めて参りますので、引き続きご協力の程、何卒よろしくお 願いいたします。草々

＜プロジェクト配分額＞
プロジェクト① アフリカ・コンゴ民主共和国への物品支援
（ホストクラブ・大阪堂島 RC）
1,575,000 円

プロジェクト② 大阪日本語教育センター留学生への
食費支援
（ホストクラブ・大阪リバーサイド RC）
1,125,000 円

合計 2,700,000 円
以上

（地区国際奉仕委員長 北井 雄大）

※大阪淀川RCからは、1口（￥50,000）拠出しています。

2022年3月18日例会卓話

戦略委員会
インタビュー②

戦略委員会　今城　賢　会員

まず自分にとってのロータリークラブの魅力とは、できる範囲でできる限りで少しでも誰かの何かの役に立つ事そう言う奉仕活動を通じ達成感や感動と言った苦楽を先輩や仲間と共感できる喜び。またあらゆる奉仕活動を行うことにより気付きや学びと言った自分自身を成長させて頂ける場、これこそが自分にとってのロータリークラブの魅力であります。

これだけ長くロータリー精神と奉仕活動が続いてきたのは、利害などを伴わない職業を通じて社会に貢献するという崇高な奉仕精神があったからではないでしょうか。多くの先輩会員の方々のバトンを受け継いで我々もまた次世代にバトンを受け継いでもらえるような道徳、教養レベルの高い人間になれるよう精進致します。

大阪淀川ロータリークラブの今後の課題(存続し続ける為に)会員を増やしていく事が必須であります。

1.SNSの宣伝から来るアプローチについてどういう規則を定めるか。
・2回以上の面接をし推薦者が出ればどうか？
・例会に参加してもらう
（何回又は何ヶ月を規定してはどうか？）

2.退会された先輩ロータリアンの後継者様へのアプローチをどうするか。
リストアップし、どのようなアプローチをするか協議

3.RACや米山奨学生のOB、OGを中心に衛生クラブ設立への検討。
人頭分担金がかかるのでコスト問題をどうするか？
中長期的に学友会のOB、OGも含め検討してはどうか？
RACや米山奨学生や学友会のOB、OGは会費を下げるのはどうか？

など皆様から色々ご意見を頂きました。
戦略委員会会議でこのような課題について議論を続けたいと思います。

『博愛社の子ども達とのボウリング例会』ご案内（大阪淀川RACより）

この度『博愛社の子ども達とのボウリング例会』を下記の通り開催致します。ご案内が遅くなり申し訳ございません。ご参加頂きますようご案内申し上げます。（大阪淀川RAC 会長 三瀧翔平、幹事　矢吹秀子）

【日　　時】　2022年4月16日(土) 15:00～17:30
【会　　場】　ダイドーボウル（〒561-0824　大阪府豊中市大島町3丁目11−2）
阪急神戸線　神崎川駅下車西へ3分）
【集合場所】　15:00　ダイドーボウル入口集合3
【スケジュール】　15:00 ～ 15:30　挨拶、準備
15:30 ～ 17:00　ボウリング大会
17:00 ～ 17:30　表彰式
17:30　終了予定
【登録料】　RC　3,000円
【登録締切】　2022年4月8日(金)

・新型コロナウイルス感染状況により中止となる可能性がございますのでご了承ください。

★2020−22年度 米山奨学生　張天斉さん 最後の例会★

3/18(金)の例会にて、米山奨学生の張天斉さんより、大阪淀川のロータリアンに向けて、卒業のご挨拶がありました。張さんは、3月末で大学院をご卒業、4月から神奈川県で就職されます。大阪淀川RCでの思い出や感想、感謝の気持ちを述べられ、お世話になったカウンセラーの皆様方へプレゼントを進呈して下さいました。

檀上で、米山奨学生として、
最後の挨拶をする張天斉さん

張さんより、宝塚観劇時の記念写
真をイラスト化したプレゼント

張さんからのプレゼントを披露する
山口会員

◆米山奨学生カウンセラー感謝状＆米山功労者表彰 合同記念写真◆
（前方）白方会員（後方左から）川合会員、張天斉さん、西﨑カウンセラー、松井カウンセラー、今城会長

本日のロータリーソング

「四つのテスト」
真実か　どうか
みんなに　公平か
好意と友情を深めるか
みんなのために
なるかどうか

母子の健康月間

ロータリー 四つのテスト
われわれがものごとを考え、言い、また為そうとする場合は、これに照合してから。
1. 真実かどうか　2. みんなに公平か　3. 好意と友情を深めるか　4. みんなのためになるかどうか