

**大村ロータリークラブ週報**

2022～2023年度　　No.22

令和 5年 1月 10日　発行

（通算例会　3037回）

会長　小又　三正　幹事　森　広康

回）

事務所：大村市東三城町１２－１（和光マンションＤ）<TEL:0957-42-6192/FAX>：0957-42-6193

例会場：長崎インターナショナルホテル　毎週火曜日　12：30～（但し　第4火曜日　於：梅ヶ枝荘・ゆの華亭）

2022年～23年度　国際ロータリーのテーマ

**『イマジンロータリー』**

RI会長　ジェニファー・ジョーンズ

2022年～23年度　大村ロータリークラブのテーマ

**『共に過ごす時間で親睦を深め、未来のロータリアンを育てよう』**

**会長の時間　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　12月22日**

皆さん、こんばんは。

クリスマスムードに包まれておりますが、現実的な話として今日は『冬至』です。

冬至は、季節の変わり目を表す古代中国で考案された暦の一種で、現在の季節の指標となっている二十四節気のひとつで、1年で1周する太陽が天球上を通る経路「黄道」を２４等分に分割した考え方で、

特に春分点をゼロとして３６０度に当分したものを、定気法にて太陽黄経（たいようおうけい）と言うようですが、冬至は２７０度のとき（二十四節気の第二十二）と定義されており、北半球において太陽の高さが一年で最も低くなり、一年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日とし今年は、今日１２月２２日が「冬至」に該当します。

日本で冬至の代表的な食材といえばカボチャですね。

7月から8月に収穫の最盛期を迎える夏野菜ですが、なぜ冬至に食べるのでしょうか。

漢字で書けば「南瓜（みなみうり）」と書くとおり、熱帯モンスーン気候に属する南国カンボジアを経て日本まで渡ってきた野菜です。そのため、太陽の光をたくさん受けて育った野菜。そして、その昔は冷凍技術がなかった時代、カボチャは常温でも比較的長い期間保存が可能な食材だったため、冬にも食べることができました。この習慣が、冬至にカボチャを食べることに結びついたとも考えられています。

ほかにも、カボチャには消化されやすいデンプンが多く、ビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれるため、冬至にカボチャを食べることは栄養の観点からも合理的だといえます。

そのため古くから、「風邪を予防できる」食材ともいわれ、冬至に食することに繋がったとも考えられています。また、カボチャに限りませんが、収穫してから一定期間おくことで甘さが増すとか、果肉が柔らかくなりより味わいがよくなるため、冬至の頃にはより一層美味しく食べられるという訳です。

それと、忘れたくないのが柚子湯に入る。

かつて、水道水でのお湯、柚子湯、みかん湯、ドクダミ湯を比較したところ、１５分後の体温と保温効果が一番高かったのが柚子湯であったとの入浴実験結果があります。

この結果には血管を収縮させ適度に血圧をあげ、血液の循環を促す「ノルアドレナリン」というホルモンが鍵になったと考えられています。柚子湯の香りが鼻から入って直接脳に届き、女性ホルモンなど様々なホルモンを「体内に分泌せよ」と信号を送る視床下部に働きかけることにより、全身の血行が促進され湯冷めもしにくいのだそうです。

血行がよくなると、肩こりや冷え性、神経痛、腰痛など様々な悩みの軽減にも効果的なうえに、血行不良からくるお肌のくすみやクマ対策にも嬉しい効能が期待できると思います。

それと、「二十四節気の冬至」「温泉治癒の湯治」「日本酒製造の責任者の杜氏」が、いずれも『とうじ』と読むことから、冬至の日には温泉に入りお酒を飲もうと提唱している長野県上水内郡信濃町の株式会社高橋助作酒造店が「酒風呂の日」として記念日に制定しているようです。ちなみに、酒風呂には「リラックス」「温熱」「睡眠誘導」などの効果があるとされております。

普段は飲むお酒ですが、たまにはお風呂にいれてリラックスするのも良いかもしれません。

今夜は皆さん吞みすぎに注意して、この後を楽しんでいただけたらと思います。

以上、会長の時間を終わります。

◆◆◆本日のプログラム◆◆◆

雑誌の時間、新春放談(大村市長 園田裕史様)　 ※例会終了後、理事会

◆◆◆次週(1/17)の予定◆◆◆

誕生日のお祝い、新春放談(武雄商工会議所 会頭 溝上邦治様)



12月22日の催し

**短縮例会**

【四つのテスト唱和】西川　義文君

【米山奨学金授与】

公財）ロータリー米山記念奨学生

マガル・パビトラ・プンジェリさん

【2022-2023年度地区個人表彰】

連続例会出席55年　木下　一功君

連続例会出席50年　本田　嘉彦君

連続例会出席30年　帯屋　徹君

連続例会出席25年　中瀬　和隆君　久松　清彦君

冠名基金感謝状　　 石坂　和彦君

【2022-2023年度地区クラブ表彰】

2021-22年度ロータリー財団年次寄付一人あたり寄

付額優秀クラブ　第1位

2021-22年度ロータリー財団寄付額優秀クラブ

第1位

**クリスマス家族例会**

司会・進行　山口　稔君

【会長挨拶】小又　三正会長

【乾　杯】森本　大輔会長エレクト

【結婚お祝い】

　為永　淳子君　荒木　文明君　大塚　真一君

　貞松　俊弘君　西村　啓吾君　久松　清彦君

　梅澤　成朗君　帯屋　徹君　　芦塚　義幸君

　木下　一功君　酒井　美克君　生野　信一郎君

【子供達へクリスマスプレゼント】

【イベント】ふうせんひねりのMarco/マルコ様

【ニコニコBOX】木戸川　繭子君

【手に手つないで】

【万歳三唱】久松　清彦君

【集合写真撮影】

≪ゲストのご紹介≫

公財）米山記念奨学生

マガル・パビトラ・プンジェリさん

奥　様

芦塚　アカネ様　石坂　薫様　梅澤　千恵様

帯屋　貞子様 佐藤　陽子様　 伊達　トモ子様

中島　美奈子様　中瀬　ひとみ様　西畑　舞様

久松　喜美子様　森　加代様 　森本　みよ様

森本　勝代様

≪会員数≫ 42名　出席者数 33名　出席率89.1％

修正出席率(12/6 92.1%)

≪欠席者≫ 烏山君　酒井君　為永君　俣野君

≪免除者≫ 荒木君 貞松君 野島君 本田君 山田君

**故　中島　悟君のご功績を偲び、謹んでお悔みを申し上げますと共に心よりのご冥福をお祈り致します。**

**幹　事　報　告**

■　行事予定

【クラブ】

・1/10(火)理事会＠長崎インターナショナルホテル人参棟　※例会終了後

・1/12(木)18：30～第4回ロータリー情報小委員会＠鳥千代

・1/18(水)18：00～大村青年会議所2023年度新年祝賀会＠パークベルズ大村

・1/18(水)17：00～第2回ガバナーノミニー準備委員会、懇親会＠未定

**・1/24(火)9：00～賀寿のご祈祷＠富松神社**

**・1/24(火)18：30～新年例会・賀寿のお祝い会＠ゆの華亭**

・1/27(金)18：30～新入会員向けフォローアップセミナー＠梅ヶ枝

・2/12(日)12：30～19：00 2022-23年度I・M＠ホテルシーサイド島原

【地　区】

・1/21(土)17：00～20：00第2回ガバナー補佐会議、懇親会＠セントラルホテル佐世保

・2/18(土)14：00～18：45地区チーム研修セミナー＠ホテルオークラJRハウステンボス

■　例会変更案内

【島原RC】

変　更

1/31(火)、2/7(火)12：30～

＠ホテル南風楼⇒ホテルシーサイド島原

※IMリハーサルの為

■　来　信

≪ＲＩ/日本事務局より≫

・職業奉仕月間リソースのご案内

・財団室NEWS 2023年1月号

≪地区/各ＲＣより≫

・次年度地区補助金委員長クラブ推薦のお願い

・角館RC：お歳暮御礼状

・地区チーム研修セミナー開催のご案内

・世話クラブ、カウンセラー継続のお願い

・2022年規定審議会での主な改正箇所

・ロータリーの友：電子版PW変更のお知らせ

・2023-24年度第2回ガバナー補佐会及び懇親会のご案内

■　印刷物拝受

・‘社会を明るくする運動’大村地区推進委員会事務局：冊子「ひまわり」

■　他団体よりの案内

・長崎インターナショナルホテル㈱：ホテル営業再開に関するお知らせ

・大村市姉妹都市親善協会：友好交流都市、飯南町の年越しそば販売のご案内

・公社）大村青年会議所：2023年度新年祝賀会のご案内

* その他

・2023年1月のロータリーレート1＄＝132円

・上半期ポリオワンコインBOX寄付額 合計5,160円(37.39＄)を12/23付、ロータリー日本財団へ送金致しました事をご報告致します

≪クラブ広報小委員長　梅澤　成朗≫

**四つのテスト**

**1．真実かどうか　　3．好意と友情を深めるか**

**2．みんなに公平か　4．みんなのためになるかどうか**

言行はこれに照らしてから

**ニコニコBOX（12/22）**

**中島美奈子様：**孫達と楽しい時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。**3**

**西畑舞様：**今日は、クリスマス例会にお招きいただきありがとうございました。楽しく過ごす事が出来ました。**3**

**小又君・森君：**本日は、たくさんの皆様にご参加頂きありがとうございます。ひとときの時間ですが、楽しんで頂ければ幸いです。パビさん、ご来訪ありがとうございます。日本のクリスマスはどうでしたか？地区個人表彰を受賞された皆様、おめでとうございます。親睦委員会の皆様、計画から大変だったと思いますが本当にありがとうございます。クリスマス例会、楽しませて頂きます。**3**

**芦塚君：**結婚祝いありがとうございました。また、今年も素晴らしいクリスマス例会、準備から最後まで素晴らしかったです。親睦委員会の皆様、お疲れ様でした。ありがとうございました。**2**

**生野君：**結婚記念日を祝って頂きありがとうございます。先日の記念日を忘れていて少し気まずい状況でした。お土産で機嫌直してもらいます。**1**

**石坂君：**本当に素敵な、楽しい、心和らぐクリスマス会、最高でーす！50年超連続出席木下一功君を始め、本田君、帯屋君、中瀬君、久松君皆々様本当におめでとうございます。鶴田理事、渡邉小委員長、山口君のリーダーシップに感謝です。**3**

**梅澤君：**親睦委員の皆様、本日は楽しいクリスマス例会をありがとうございました。これからも宜しくお願い致します。**1**

**大塚君：**みなさん本日はありがとうございました。結婚記念のお祝いありがとうございました。**3**

**帯屋君：**お世話になりました。感謝！**5**

**木戸川君：**本日は寒い中、皆様と楽しいXmasパーティを過ごさせて頂きありがとうございました！先週お休みして申し訳ございませんでした。**1**

**木下君：**在籍55年7ヶ月ありがとうございます。今後共お世話になりますが、よろしくお願いします。結婚59周年お祝いありがとうございます。**3**

**佐藤君：**クリスマス例会、一家5名でお世話になります。親睦委員の皆様、楽しい時間をありがとうございました。**1**

**伊達君：**親睦委員会のみなさ～ん、今日はありがとう！特に西畑サンタにはビックリ！楽しく過ごせました。**2**

**髙瀬君：**親睦委員会の皆様、本日は楽しいクリスマス例会、ありがとうございます！！地区の個人表彰を受けられた皆様、誠におめでとうございます！！**1**

**田原君：**親睦委員会の皆様素敵なXmasパーティ企画して頂きありがとうございました。**1**

**鶴田君：**親睦委員会の皆様、企画から運営まで本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。本日、寒い中ご参加下さいましたご家族の皆様ありがとうございました。楽しんでいただけたでしょうか？結婚記念を迎えられた皆様おめでとうございます。**1**

**中瀬君：**地区個人表彰を戴きありがとうございます。孫たちも今日のクリスマスパーティーをずっと楽しみにしていました。今夜は、みんなで大いに楽しみたいと思います。親睦委員会の皆さんには楽しい企画ありがとうございます。**5**

**西村君：**結婚記念日をお祝い頂きありがとうございます。**2**

**久松君：**‘クリスマス家族例会’家内共々楽しませて頂きました。親睦委員会‘ブラボー！’です。更に「結婚祝」まで頂き‘サンキュー！’です。25年連続出席感謝。**3**

**宮本君：**親睦委員会の皆様、今日も楽しい時間をありがとうございました。欠席続きで申し訳ございません。誕生日のお祝いを頂きましてありがとうございました。**3**

**本川君：**今年は長女と参加しました。楽しいクリスマス例会ありがとうございました。**2**

屋内, 天井, 人, 空港 が含まれている画像

自動的に生成された説明**森本英君：**当会のクリスマス例会を準備されました親睦委員会の皆様、大変ご苦労様です。また、地区大会にて表彰されました50年以上連続出席の木下君、本田君、30年帯屋君、25年中瀬君、久松君さらに特別基金を寄贈されました石坂君本当におめでとうございます。本日夫婦でお世話になります。**2**

**森本大君：**今日はありがとうございました。**1**

**小計52,000円　合計472,870円**

**お知らせ**

下記のとおり、祝年を迎えられる皆様に御祓いを予定致しております。ご都合のつかれる方は、是非ご一緒にご参拝をお願い致します。

記

日時：**令和5年1月24日(火)9：00より**

場所：**富松神社**

令和5年度　祝年を迎えられる皆様

≪傘寿≫昭和19年生まれ　森本　英敏

≪還暦≫昭和38生生まれ　角　徹

（敬称略）

ご参拝の方は10分前までにはお集まり下さい。

該当の方には、別途、郵送にてご案内しております。

本田嘉彦会員の事務所FAX番号が下記の

通り変更となりました。恐れ入りますが、

お手元の活動計画書内 会員名簿の変更をお願

い致します。

**旧）0957-54-7656 ⇒ 新）0957-53-6001**

空港のターンテーブルの周りに集まっている人達

低い精度で自動的に生成された説明