



4つのテスト

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

ガバナー公式訪問3クラブ合同例会
 恵那・中津川・中津川センター



国際ロータリー第 2630 地区
 2013~14年度

ガバナー 加賀 修

本日のプログラム (於:パルティール)

- * ガバナーと各クラブ会長・幹事懇談会
 中津川センター 9:40~10:20
 中津川 10:20~11:00
 恵那 11:00~11:20
- * 昼食 11:30~12:20
- * 例会
 1. 開会点鐘
 2. 「国歌」並び「奉仕の理想」斉唱
 3. ゲスト紹介(ガバナー・地区幹事・ガバナー補佐)
 4. ガバナー補佐挨拶
 5. 地区委員出向者紹介(ガバナー補佐より)
 6. 3クラブ会長の時間
 7. 各クラブ出席率報告・スマイルボックス発表
 8. 卓話 (ガバナー)
 10. 閉会点鐘

- ・所属クラブ 桑名西ロータリークラブ
- ・生年月日 1944年11月28日
- ・職業 加賀瑞山 陶芸家
- ・1962年 三重県立桑名高等学校普通科卒
 初代 瑞山のもとで修業に入る
 三代目 瑞山襲名
- 1984年 桑名市重要無形文化財認定
- 1987年 三重県重要無形文化財認定
- 2001年 桑名市文化審議委員会副会長
 市民大学茶道学科「男の嗜み」講師
 三重県立桑名高等学校同窓会理事
- ・ロータリー歴
 - 1980年 桑名西RC入会
 - 1989~90 桑名西RC幹事
 - 1993~94 桑名西RC会長
 - 1995~99 地区職業奉仕委員会委員
 - 1999~00 地区職業奉仕委員会委員長
 - 2002~03 桑名分区ガバナー補佐
 - 2008~11 地区拡大増強委員会委員
 - 2011~12 地区拡大増強委員会委員長
 - 2012年 ガバナーノミニ

今後のプログラム

- 8月26日 納涼家族例会・パルティール 18時~
 例会研究会・理事会 例会前
- 9月2日 メダカ池清掃例会・作業 10時30分~
 例会・昼食 11時30分~
- 9月9日⇒12日(木)中津川との夜間合同例会
 勝宗 18時~
- 9月16日・23日 法定休日の為休会

前回の出席率

8月 5日 38/45 72.73%
 7月 29日 補正出席率 88.89%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

メーキャップ

立木亮治君、小倉忠雄君、吉村浩平君、浅井達雄君、丸山充信君 (8/13 中津川)

ビジター (8/19)

市岡孝之君、丸山輝城君 (中津川)

他クラブ移動例会

中津川RC : 9月 5日⇒1日(日) 六斉市に移動
 12日⇒センターRCとの夜間合同例会
 恵那RC : 9月10日(火) 夜間例会
 「明智鉄道ビール列車例会」

発行責任者

会長 小椋一朗
 幹事 郷原基幸
 会報 佐古和也

例会場:中津川商工会議所
 例会日:月曜日 12:30分~13:30
 事務局:中津川商工会議所 3階
 電話:0573-66-7301
 E-mail:info@2630ncrotary.org
 http://www.2630ncrotary.org

クラブテーマ

「健康と食によるアンチエイジング」



会長の時間

会長 小倉一朗

えのき茸

えのき茸茶の効能; えのき茸はキノコの中でもかたい細胞壁を持っているので、そのまま食べても中々エノキタケノール酸は吸収されません。しかし干すと細胞壁が壊れるので、エノキタケノール酸が細胞の外に出て吸収されやすくなります。細かく切るとさらに吸収されやすくなります。

さらに、お湯の中で出すことによって、はじめて成分の色が出ます。この中にエノキタケノール酸が含まれています。**キノコキト酸**は、脂肪の吸収を抑える成分です。数あるキノコの中で、グラム当たりの含有量が多いのは、エノキタケです。**エノキタケノール酸**は新しく発見された成分で、この成分は、内臓脂肪を減少させる効果があります。つまり、キノコキト酸で脂肪の吸収を抑え、エノキタケノール酸でさらに吸収している内臓脂肪を減少させる働きがあります。なぜ内臓脂肪が減るのか？ エノキタケを取ることによって、エノキタケノール酸は消火器から脂肪細胞に入っていきます。脂肪細胞に入ると体内にあるアドレナリンが脂肪細胞に寄ってきます。脂肪細胞とアドレナリンがくっつくことによって脂肪の代謝が活発化します。そうすることによって内臓脂肪が減ってきます。内臓脂肪だけではなく、皮下脂肪にも効きます。女性に多い骨粗鬆症の予防にもなります。このお茶をいまだに愛用している方がいます。中津川ライオンズクラブ所属●●社長ですが、昨年の11月頃ですが、このレシピを教えてからずっと飲んでいました。ご存知の方は有ると思いますが、彼のおなか周りは110センチ、体重87キロですがエノキ茶を飲み始めて約3ヶ月後にはウエスト98センチでマイナス12センチになり体重は81キロでマイナス7キロ減ったそうです。いまだにエノキ茶を続けておられます。スラックスも既製品のサイズで良いそうです。**エノキ茸茶の作り方**; エノキタケを天日に干してパリパリにします。

(1日から2日)次に、干したえのきたけをテフロン加工したフライパンで煎って焙煎します。

5グラムから6グラム位を目安にお茶パックに入れて完成です。簡単でしょ。あと、干しえのきですが、生エノキタケより味がいいのと体にもいいので、干したえのきをそのまま保存しておいて、味噌汁や、すき焼き、なべ物の具材として利用するとすごく美味しくいただけます。

エノキ茸茶の副作用ですが、カリウムが多いので、高カリウム血症や、腎機能が低下している方、また、食物繊維が多いので、過敏性大腸炎などの方は控えて下さい。

例会スナップ 8月5日

ガバナー補佐訪問例会



「友愛の席」成重ガバナー補佐と景山助夫さん



30歳過ぎから人生の半分をロータリアンとして・・・



クラブアッセンブリー開催



例会後、商工会議所2F役員室にて

スマイルボックス

お世話になります。よろしくお願ひ致します。

ガバナー補佐 瑞浪ロータリークラブ 成重隆志
瑞浪ロータリークラブ 景山助夫

成重ガバナー補佐様、本日はお忙しい中、当クラブに訪問して頂き誠に有難う御座います。RI 会長テーマ及び地区テーマに沿った活動を心がけ一年間活動していきますので、どうぞ宜しくお願ひ致します。又例会後のクラブアッセンブリーも宜しくお願ひ致します。

会長 小倉一朗
副会長 石川英治
幹事 郷原基幸

ガバナー補佐、成重さん本日はお世話になります。ロータリー野球での数年間の交流は今でも忘れる事が出来ません。私達のクラブは野球でのレベル差は大きかったですが、懇親会では対等に活躍した事思い出しております。今後も貴クラブとの交流に期待しております。

元野球部員 幸脇利幸

成重ガバナー補佐ようこそ。軟式野球、とんねるず時代から仲良くさせて頂いています。今では、当時の野球同好会選手は幸脇、板頭、勝野、織田の4人になりました。楽しい、楽しい思い出と成ってしまいました。

板頭鈔三

各委員会委員長挨拶の時に出席できずすみません。外遊、研修、無事終了しました。今月、私の誕生日祝いありがとうございます。

古川和博

誕生日を祝って頂き有難うございます。

可児豊司
板頭鈔三
園原祐一
堀井弘之
原 恵雄
古川和博

妻の誕生日をお祝い頂き有難うございます。

赤座薫
小林昇
五島健一

県大会準決勝で中津高校サッカー部は岐阜工業に負けてしまいました。北海道へのバイクツーリングは隣の細かりし頃の垂見君らと4人でぐるっと回って来ました。

堀井弘之

長崎県島原市で行われるインターハイレスリング競技参加のため4日より九州出張しているため本日のガバナー補佐訪問例会、欠席します。

丸山充信

本日のポイント 32,000 累計 P 238,000

青春アーカイブス

安藤茂君のページ



1965年 比叡山を登るスーパーカブ。バイクでの一人旅は全国へと続く。

日本テレビ・読売テレビ制作の「11PM」放送開始。加山雄三「君といつまでも」350万枚の大ヒット。



1967年 富士スカイラインへ。先輩所有のダットサン・ブルーバードでドライブ。

ニッポン放送系ラジオ番組「オールナイトニッポン」放送開始。美空ひばりがミニスカートでゴーゴードダンスを踊る「真赤な太陽」大ヒット



1963年 マツダ・クーペを修理中にポーズ。東濃昭和サービスで修行中。

毎日放送系クイズ番組「アップダウンクイズ」放送開始。舟木一夫「高校三年生」梓みちよ「こんにちは赤ちゃん」ザ・ピーナツ「恋のバカンス」など大ヒット。



第1回 ガバナー杯

成重ガバナー補佐提供

20年前、鈴鹿で開催された「2630地区野球同好会」

ピンクのユニフォームが可愛いセンターRC、幸脇君、板頭君、勝野君、織田君、他

ウイスキーの話



1950年に発売された「サントリーオールド」は、高価なウイスキーで、庶民の憧れの的であった。そしてそのコマーシャルは誰からも愛された。出演した俳優や登場した有名人はあまりにも多く、心に残る名作ぞろいだ。

ネーミングはスコッチの「オールド・パー」から。そして形も……。オールド・パーは、ブレンドウイスキーの芸術品といわれ、ジョニー黒、シーバスと並び高級ウイスキー御三家と云われた。名前は500年前に、152歳まで生きたといわれたイギリスの農夫トーマス・パーから名づけられた。

ラベルにはルーベンスが描いたトーマスの肖像画がデザインされている。日本では1873年、岩倉具視の欧米使節団が持ち帰り、明治天皇に献上した。そして吉田茂など保守系政治家に愛され、田中角栄も愛飲した。傾けても倒れない、安定感のあるボトルの形と長寿に、縁起を担いだのか……。

会報委員

9月度例会場設営当番

堀 務・村上幸博・佐古和也・幸脇利幸・吉川光彦