



### 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

### 本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. 会長の時間
4. 会員慶事
5. 食事と交歓
6. 出席率報告・スマイルボックス発表
7. 委員会報告
8. 幹事報告・理事会報告
9. 卓話 赤座 薫君(センターRC)
10. 閉会点鐘

### 今後のプログラム

- 11月18日(月) 通常例会 奉仕プロジェクト・社会奉仕担当
- 11月25日(月) 通常例会 組織強化情報・会員増強担当
- 12月2日(月) クラブ年次総会
- 12月9日(月) 通常例会 管理運営・プログラム担当
- 12月16日(月) 通常例会 会長・副会長・幹事担当
- 12月23日(月) 法定休日
- 12月30日(月) 年末休会

### 前回の出席率

11月11日 36/44 88.89%  
 10月28日 補正出席率 91.11%  
 会員総数 46名 出席免除者 2名

### メーキャップ

小木曾孝司君(11/14 中津川)、織田光好君、鷹見憲三君、吉村浩平君(11/17 中津川)

### <卓話講師紹介>

赤座 薫 君 (医) 日新会城山病院 理事長  
 S33.3.25生  
 H17年1月センターRC入会  
 西尾市民病院・中津川市民病院勤務  
 現在に至る  
 ギターリスト(趣味の域を超えています)

### 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

2013~2014年度  
 会長 小椋 一郎

#### ごぼうの効果効能と ごぼう茶の作り方

今日の会長の時間は、テレビや、健康本で有名な、南雲クリニック総院長、南雲 吉則先生の健康法を参考にしています。

**ごぼうの効果効能**；ごぼうの成分は、食物繊維、サポニンも含まれていて、抗酸化作用、利尿作用、生活習慣病の予防、疲労回復の効果があります。高脂血症や糖尿病、大腸がんの予防効果もあります。

サポニンの効能は幅広く、抗酸化作用や抗菌作用、血行促進などがよく知られています。中でも抗酸化作用には非常にすぐれており体内の脂質やコレステロールの酸化を防ぎます。脂肪が参加すると、血管にこびりつき、動脈硬化などの原因になるため、脂肪の酸化を抑えるのは非常に重要です。

中性脂肪が増えすぎると血中コレステロール血が上昇して生活習慣病などの原因になります。サポニンには、毛細血管を広げてスムーズな血流を促す効果もあります。血管が広く成ることによって、血栓などの心配も減少し、体を温めて冷えを解消する効果もあります。血液の凝固を防ぎ、流れをスムーズにして血圧を下げるのもサポニンの働きです。さらに、サポニンには、インスリンと同様に、血糖値をコントロールする働きがあり、糖尿病の予防のためにも、サポニンを毎日取りたいものです。

サポニンには、抗炎症作用や抗アレルギー作用もあり、花粉症、肝臓炎、インフルエンザや風などの感染症から体を守ります。日常的にサポニンを多く取りたいものです。

#### ゴボウ茶の作り方

- 1 国産のゴボウを皮付きのままたわしで水洗いし、皮むき器でかわごと笹がきにし、流水で洗う。
- 2 新聞紙に広げて天日で、乾くまで干す。
- 3 テフロン加工のフライパンでとろ火にし焙煎する。
- 4 約5, 6グラムをお茶パックに入れて完成。  
(そのままでもOK)

お茶パックに入れない場合は、急須に入れて好みの濃さに入れて飲む。お茶パックに入ればマグカップ等にお湯を注いで飲むだけです。一日の回数は一回で十分です。

# レジストロ市日本人移民入植 100 周年記念式典ブラジル公式訪問団に 中津川センターロータリークラブから小椋会長等 4 人参加

ブラジルまで 40 時間の旅

ブラジル訪問報告  
鷹見憲三



レジストロ市役所前の歓迎

中津川市と姉妹提携を結ぶブラジルサンパウロ州レジストロ市へ中津川市から姉妹提携友好協会会長杉本潤、青山中津川市長及び中津川センターロータリークラブから、小椋一朗会長、小倉忠雄君、棚橋洋一君、鷹見憲三の 4 名を含む 24 人の慶祝団が記念式典に参加。

訪問団一行は 29 日セントレアを出発し 40 時間かけブラジルへ到着。31 日には飛行機とバスを乗り継ぎ公式訪問のまちレジストロ市へ到着し、レジストロ市役所前で子どもたちが

ブラジル・日本の国旗を振って歓迎、また市役所音楽隊が両国の国歌を演奏。その後、ワグネールファンチンレジストロ市長表敬訪問。



小倉忠雄君にレジストロ特別名誉市民証授与

## レジストロ市日本人入植 100 年記念式典 小倉忠雄君レジストロ特別名誉市民証が授与される

10 月 31 日には福島サンパウロ領事など多くの来賓と日系人 400 人あまりが出席する「イグアッペ・レジストロ・セッテバラス日本人開拓移民 100 周年記念式典」に訪問団 24 名が出席。式典では青山市長、杉本会長とともに小倉忠雄君にレジストロ市特別名誉市民証を授与される。

## 小椋一朗会長と訪問団全員がレジストロロータリークラブ歓迎式典

11 月 1 日には人口 3 万人あまりの隣の町「セットバラス市日伯協会」の人たちと懇談会。セットバラス市へ公式訪問をする日本人団体ははじめてとの話で、現地の日系人は大変喜び心温まる歓迎をしていただく。

夕方にはレジストロロータリークラブ・レジストロオウロロータリークラブの歓迎夕食会に訪問団 24 名が招待されレジストロ市の二人のロータリークラブ会長とともに、可児力中津川ロータリークラブ会長・小椋一朗中津川センターロータリー会長が調印式、バナーの交換などのセレモニーが行われ「民際外交」として幅広い交流の輪を広げる。



バナーの交換



ワグネールファンチンレジストロ市長と記念撮影  
(右から小倉忠雄・小椋一朗・市長・棚橋洋一・鷹見憲三)



11月11日 卓話

地区R財団部門 補助金小委員会 副委員長  
波多野一夫様 (中津川RC)

## 「ロータリー財団について」

国際ロータリーの使命は、他者に奉仕し、高潔性を推進し、事業と専門職務および地域社会のリーダーの間の親睦を通じて世界理解、親善、平和を推進することです。

### ロータリー財団の目標

1. ポリオを撲滅し、ポリオのない世界という夢をかたちにする。
  2. 新しい補助金モデルの導入を成功させ、画期的な未来の夢計画を全世界で実施する。
  3. より公平平和な世界を築くため、革新的なプロジェクトと創造的なパートナーシップに参加する。
  4. 年次基金、恒久基金、ポリオプラス基金を支援して、ロータリー財団が自分たちの財団であるという自覚と誇りを築く。
- ・ 毎年あなたも100\$を・・・

## 地区補助金とは

- ・ 地区補助金は、柔軟性を備え、各クラブは、海外、地元を問わず一体となって、比較的小さな教育的活動、人道的活動を支援します。  
地区補助金は、これまで財団が実施してきた地区の補助金を土台として設けられました。各クラブが実施したいと希望する小規模なプロジェクトに資金を提供いたします。資金はロータリー財団から提供されますが審査管理は地区レベルで行われます。
- ・ 地区は年に一度、地区財団活動資金の50%までを地区補助金として申請することができます。用途は地区の裁量に委ねられます。一年以内の比較的短期の活動に資金を配分するよう奨励されていて、地区補助金の申請書を提出する「計画年度」と、補助金が支給されプロジェクトが実施される「実施年度」の2年の業務サイクルが奨励されます。

### 地区補助金の申請と支払い

- ・ 募集期間は、2013年12月1日より1月末日までの2ヶ月間に各クラブは、地区の補助金小委員会に、地区補助金の申請書を提出します。申請は地区事務所にE m a i lで送ることとします。財団からは、7月下旬～8月下旬頃に送金された後、各クラブの専用口座に振込いたします。



友愛の席  
恵那饅頭

## スマイルボックス

波多野一夫様、本日は大変お忙しい中、卓話の講師で来て頂き誠に有難うございます。本日は短い時間で大変申し訳ございませんが、宜しくお願い致します。

会長小椋一朗 副会長石川英治 幹事 郷原基幸

本日は、お世話になります。

第2630地区財団委員会 波多野一夫

本日の卓話の担当はロータリー財団委員会です。お忙しい中、中津川ロータリークラブ・メンバーで地区ロータリー財団補助金小委員会地区補助金担当副委員長の波多野一夫君に卓話をお願い致しました。

難しい話ばかりで無く色々なお話を聞かせて頂けると幸いです。宜しくお願い致します。

ロータリー財団委員長 立木亮治

波多野一夫様。歓迎します。

郷原基幸 堀井弘之 堀正勝 垂見孝也

波多野君今日の卓話よろしくお願ひします。

丸山充信

プロ野球侍ジャパン小久保監督、初采配まずは3連勝で終え後援者として安堵しています。2試合目の朝小久保君から「今日も勝ちます」とメールありました。4年後のWBCでの覇権奪回へ向けて上々の滑り出しでえ今後期待しています。

丸山充信

ブラジル・レジストロ市との友好親善から無事帰国しました。

結婚記念日を祝って頂きありがとうございます。

鷹見憲三

去る10/29~11/9までブラジル・レジストロ市に行き参りました。当クラブからは小椋会長、鷹見市議長、棚橋さん、私と4名で訪問しました。 疲れました。

小倉忠雄

2013年中津川市ブラジル公式訪問 お疲れ様でした。

今回、小倉忠雄さんがレジストロ市名誉市民おめでとうございました。鷹見憲三さん公式訪問団代表ご挨拶とってもかっこよかったです。棚橋洋一さん長旅でしたが大変お世話になりました。

小椋一朗

小椋会長、棚橋さん、小倉さん、サンパウロでは息子が大変お世話になり有難うございました。感謝しています。

佐古和也

誕生日をお祝い頂き有難うございます。

中田義昭 鷹見幸久

妻の誕生日をお祝い頂き有難うございます。

原恵雄 浅井達雄

結婚記念日をお祝い頂き有難うございました。

織田光好 安藤茂 郷原基幸 浅井達雄 佐古和也

青春アーカイブスに載せて頂き有難うございます。少し恥ずかしいですが。

吉村浩平

前回、会報の1ページのアーカイブス 恐縮です。

浅井達雄

本日の申告 P48,000 累計 P392,000



出席報告武井理君



会員慶事丹羽大祐君



スマイル発表  
五島健一君



I. D. M. 連絡  
南裕之君



レジストロ RC パナー



レジストロ・オウロ  
RC パナー

オウロ RC からの  
記念品



### 11 月度例会会場設営当番

石川英治・古川和博・堀井弘之・柘植信成・梅田英樹  
宮田義和・鷹見憲三

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

### 発行責任者

会長 小椋一朗  
幹事 郷原基幸  
会報 佐古和也