



### 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
9. 「地区研修協議会報告」・・・出席者
10. 閉会点鐘

### 今後のプログラム

- 4月14日(月) 地区協議会報告
- 4月21日(月) 通常例会・会報委員会担当
- 4月28日(月) 特別休会
- 5月 6日(月) 法定休日
- 5月12日(月) 通常例会・会員増強委員会担当
- 5月19日(月) 会員健康診断 於:城山病院
- 5月26日(月) 通常例会・次年度執行部担当

### 連増皆出席表彰

織田光好君(28年)、安藤 茂君(18年)、石川英治君(18年)

### メーキャップ

伊藤博行君、垂見孝也君、小林 昇君、柘植信成君、丹羽継正君、小倉忠雄君、古川和博君、浅井達雄君、石川英治君、板頭鈔三君、丹羽大祐君、立木亮治君、南 裕之君(4/13 地区協議会)

### 前回の出席率

4月 7日 38/45 84.44%  
 3月 24日 補正出席率 88.64%  
 会員総数 46名 出席免除者 2名

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

### 2014~2015年度

中津川センターロータリークラブ  
 第2回予定者臨時理事会に於いて創立40周年実行委員会の決定事項が承認されました。

### 1 スポーツ事業

野球招待試合 早稲田大学 対 慶応義塾大学  
 開催日 平成26年8月30日(土)  
 開催場所 夜明け前スタジアム

### 2 子供芸能文化事業

子どもフェスティバル 芸能文化発表会  
 恵那文楽、獅子、阿木太鼓、杵振りなどの子ども発表会  
 開催日 平成26年11月16日(日)  
 場所 中津川市文化会館

### 3 植樹事業

40周年として、後世に残る植樹をする。  
 桜の木などを植樹する。予算を含め今後規模を決定していく。

開催日 平成27年3月頃  
 場所 中津川市 坂本

### 4 40周年記念式典・祝賀会

開催日 平成27年3月8日  
 場所 パルティール プラス

### 例会スナップ



ゲスト県議会委員平岩正光



ゲストの紹介 丸山充信君



垂見副幹事  
 地区協議会説明



例会後 今期・次期会員増強合同委員会開催

## 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 小椋一朗

## 昆布革命 「健康と美容に昆布」

普段、家庭では昆布はだしを取るくらいしか思い浮かばないし頻りに料理に使うことはないかもしれませんが、昆布のスーパーパワーをお話します。

### 昆布の栄養

現代の食生活では肉や加工食品を多く取るようになって、体が酸性に傾きがちです。健康体の弱アルカリ性に保つためには、アルカリ性食品の中でもトップクラスの昆布を食べるのが一番！理想の健康食品、といっても過言ではないといえます。昆布だけではなく、海藻はカロリーが低く、ミネラルが豊富です。例えば昆布に含まれるミネラルは牛乳の約2.3倍、カルシウムは約7倍、鉄分は約3.9倍も含まれているそうです。

### 昆布と健康

昆布には、ビタミンB1やB2がたっぷり含まれています。これらのビタミン類には疲労を回復してくれる働きがあります。昆布に含まれるアルギン酸は、**頭の回転をよくする**ために欠かせません。記憶力を保つDHAと一緒に摂ると効果も倍増します。

牛乳の約7倍ものカルシウムが含まれていますので骨がもろく成る高齢者は**丈夫な骨のために**昆布です。

昆布に大量に含まれているヨウ素（ヨード）は、ノドの病気や痰がきれなくて困っている方には「昆布水」が活用されています。また、人間の成長を促進し、新陳代謝を調整し、**風邪予防**に、昆布を食べ続けることで、**消化力を強める**可能性があります。

昆布に多量に含まれるアルギン酸は、**高血圧や動脈硬化に抜群の予防効果**を発揮し、ラミニンというアミノ酸は、一時的に血圧を下げる働きもあります。

昆布に豊富に含まれている食物繊維は、糖分の消化・吸収を穏やかにする働きがあるため、ブドウ糖が過分に血液中に入り込むのを遅らせ、**血糖値を調節**するのに効果的です。

### 昆布と美容

昆布に含まれるビタミンB2には、肌を美しく保つ働きがあり、ヨウ素とビタミンB2を十分に取っていれば、年齢よりずっと若く見られるかもしれません？！

昔から言われていますが、白髪になりやすい人は、昆布を食べなさいも、ミネラル成分が新陳代謝を高める働きがあるからかもしれません。

### 昆布の種類

真昆布	羅臼昆布	利尻昆布	日高昆布
長昆布	厚	細目昆布	ガゴメ昆布

昆布にはいろいろな種類がありますが、用途に応じて選んで使うのがいいと思います。



## スマイルボックス

平岩正光様本日は大変お忙しい中、当クラブに卓話にお越し頂き誠に有難う御座います。大変短い時間で申し訳あり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

平岩先生、今日の卓話よろしくおねがいします。

丸山充信

平岩先生、本日はご多忙の中、当クラブ卓話にお越し頂き有難うございます。

垂見孝也

昨日は悪天候の中、たくさんの方にゴルフ同好会コンペに参加して頂きありがとうございました。おかげさまで優勝する事ができましたのでスマイルさせていただきます。

みなさんもっと練習しましょう。

小林昇

昨日のゴルフ同好会にて馬が当たりました。晴れ、曇り、突風、雨、雪とすべて体験できました。小林さんご苦労さんでした。

園原祐一

誕生日のお祝いをいただきました。

郷原基幸

小林昇

宮田義和

夫人誕生日のお祝いをいただきました。

安藤茂

小倉忠雄

鈴木捷也

宮田義和

結婚記念日を祝って頂き有難うございます。

小椋一朗

丹羽大祐

小林昇

赤座薫

4月1日付の人事異動で、名古屋市千種区の本山支店へ転勤することとなりました。2年4ヵ月の間、皆様には大変お世話になり厚く御礼申し上げます。私自信にとりましても中津川での勤務は今までの銀行員生活の中でも一番楽しく思い出深いものとなりました。後任の成瀬君は私よりもゴルフが上手く酒も飲めます。引き続き私同様のご厚情を賜わります様お願い致します。

五島健一

本日の申告 P 42,000 累計 777,000

### 3月度例会会場設営当番

小倉忠雄、熊崎金良、板頭鈔三、  
山本正博、原恵雄、浅井達雄、赤座薫  
後藤正、丹羽継正、吉田賢治



## 卓話

- 1 岐阜県リニア中央新幹線活用戦略
- 2 平成26年度当初予算関係提出予定議案の概要

### 岐阜県とリニア中央新幹線 戦略の視点

- 1 広域的に効果を波及
- 2 大都市機能を分担
- 3 岐阜県独自の魅力を発揮

### 産業振興戦略

- 1 業務機能誘致、本社機能誘致
- 2 行政中枢機能のバックアップ施設誘致  
首都機能の一部移転
- 3 工場誘致
- 4 車両基地の地域経済への効果波及
- 5 建設段階の経済効果波及

### 観光振興・まちづくり戦略

- 1 「東美濃ふるさと街道」(新たな南北観光軸)
- 2 「いにしえ街道」(新たな東西観光軸)
- 3 リニア中央新幹線の観光資源としての活用
- 4 岐阜県全域への観光振興効果之波及
- 5 観光誘客と連携した移住・定住人口の拡大
- 6 空き家のオフィス活用

### 基盤整備戦略

- 1 駅及び駅周辺整備
- 2 アクセス道路整備
- 3 県内鉄道交通ネットワーク強化
- 4 リニア岐阜県駅からのバスネットワーク整備



### 医王寺(山中薬師)

#### 「薬師例祭」

薬師如来の縁日(8日)に因み  
4月8日と12月8日の例祭  
には沢山の人が訪れている。

医王寺の「枝垂れ桜」俳諧の宗匠嵩左坊が「その日その日風にふかせる柳かな」と詠んだ県下随一といわれた名木であった。伊勢湾台風で倒れた今は二代目。四月初旬に親木に勝るとも劣らぬ見事な花をつけ、人々を楽しませている。

落合宿から中山道を十曲峠へと登ると、今も虫封じの薬師として知られる医王寺がある。本尊の薬師如来は行基の作と伝えられ、三河の鳳来寺、御嵩の蟹薬師とともに日本三薬師として広く信仰を集めている。

江戸時代は旅人相手に、「きつね膏薬」を売っており、十返舎一九の「木曾街道続膝栗毛六編」にも登場し、刀傷に特に効目があったと言われている。

このきつね膏薬は、傷ついたキツネを助けた和尚に恩返しとしてキツネから製法を教わった。と「ズイトン和尚のきつね膏薬」として民話に残る。

芭蕉の句「梅が香に のっと日の出る 山路かな」の句碑が池の傍にある。



時代の転換点において一つ時代に意義づけをしようとするのが人間にとって何より大切だと言われる。21世紀を迎えようとしている20世紀の終わり頃に、20世紀のあらゆる出来事を検討し、もっと希望のある21世紀を望んでいることは現在人類の夢なのではないかと思っている。また現在の世界の動きを先に21世紀に対する予測もたくさん出てきた。今、よく目或いは耳にしているのが「21世紀はアジアの世紀、アジアの世紀はアジアにある」ということである。確かに、アジアにおける政治、社会、経済等の変革と発展していることが世界の舞台で脚光を浴びている。ところで、このような予測はさておき21世紀の歴史を溯ってみると、第一次、第二次世界大戦のせいで人間に悲劇をもたらしてきた前期、経済の発展に努めてくる中期と、政治の問題や環境の問題を解決するために人類の協力に重きを置く後期という三時期に分けるのではないかと考えている。従って、戦争、紛争、競争がせん生存、発展を妨げて、人間に悪い影響を与えることをはっきり認識するようになった人間は、助け合い、協力を通して和平に向かって努力をし始めた。これは本当に望ましくて楽しいことである。

前に述べたように、20世紀を検討して、明るい将来を迎えることは大切なことである。そして、20世紀は我々にどんな課題を与えるのかを考慮に入れなくてはならない。私は一応政治、経済、社会環境を取り上げたいと思う。

政治の面において「ベルリンの壁の崩れ」に代表される、共産主義の国家より民主主義国家のほうが進歩できる意味は言うまでもない。

現在、共産主義国家では民主を要求する声が高まっている。だから民主主義の国家は経験を提供するのが課題となっている。経済の面においては多くの国々が公平、自由的経済、貿易を追求するために、国際的経済協定、例えば、GATT、NAFTA、APECなどを結んだ。こうして区域的経済の発展が課題となっている。また、発展途上国の経済援助も開発した国の責任となっている。続いて、社会の面から見れば、人種の平等、国際人としての心の広さを身に付けようと、国と国との壁(国境)を超えて、地球が一つの共同体である認識を元にして、社会的平等を求める生活も重要ではないか。ここで特に浮き彫りにしたいことは環境の問題である。環境には国境がない。例えば、チェルノブイリの原子爆発事件による汚染が広々と伝わっていたことは、れきれきと我々の記憶に刻んでいる。

人間を取り巻く自然環境は一つしかないし、環境が死んだら人間が生きるのは可能であるか。しかし、発展を希望する人間はこの深刻さを忘れながら、政治のために兵器、核兵器を製造したり、貿易、経済のために商品を造ったりなどのことに携わってきている。こうして自然環境の問題は更に深刻になる一方である。それといっても、現在、環境保護の課題がフォーカスとなっているから、多くの人々の関心を引きつけている。国境を超えて、競争のない人類の協力を呼び起こすことは望ましいことではないか。20世紀は我々に多くの課題を与える。これらの課題は一つの国で解決するのが不可能である。だから、国と国の協力、もう一歩進んで区域的な協力を通さばこそ可能になる。冒頭に述べたように「21世紀はアジアの世紀、アジアの世紀は東アジアにある」との予想も、こういう区域的協力に参照する推測ではないかと感じている。アジアの重要性を主張するより、むしろこれは地域的団結、協力の重要性を主張することである。地域的協力を通して、もっと広い地域との連結、最後に地球の一つの地域という見方を身に付けるのは国際人の責任である。まず広い世界観を心の中に置いて、アジアにおける課題の解決、協力を通して人類に自由、平和を求めることである。ところでアジアの課題、協力とは何であろうか。世界的課題、つまり前に述べたような20世紀が21世紀に与える課題である。例えば政治の面においては中東の平和に対する努力、内戦の絶えない国への助け、民主化の声が高まっている国への協力などである。経済の面においては、日本を始めとする東南アジアの経済圏に世界の人々が目を配っている。だから経済の協力も必要となっている。更に環境問題の解決のために協力は何より大切だと思っている。要するに、世界の問題と課題は我々の課題と言を俟たない。希望のあるアジアの21世紀を迎えようとするれば協力こそすれとは、私が思う。歴史は人間にもっともよい教訓というプレゼントを与えるのである。20世紀に発生した人間の最大な悲劇、いわば戦争を絶対に起こさないために、力を注がなければならないと深く信じている。また、環境を破壊することを阻止するのも現代人の責任ではなからうか。教訓を考えに、21世紀を明るくさせる。アジアの21世紀は地球の20世紀、そして世界の21世紀、人類と自然環境の21世紀である。

人類としての価値は愛と希望を持つことではなからうか。我々の地球も我々の後代の地球だからこそ愛と希望に満ちる生活環境を造ることはどの世代の責任にもなるのではないか。