

MITO ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

(2016-17年度 国際ロータリー・テーマ)



人類に
奉仕する
ロータリー



笠原水源 吐水口（水戸市）

おやじの秋食材の雑学

柳沢 一道（旅行斡旋）

食生活改善を意識し始めて半年が過ぎましたが、一向に効果が表れません。朝食選びやお酒の飲み方でもほんの少しだけ工夫をすれば、効果が出るとのお話も聞きましたが、まだ努力が足りないようです。

食欲の秋となりましたので、小耳に挟んだ秋食材のネタをご紹介します。代表的な秋の味覚サンマが脂質の代謝をスムーズにするEPA・DHAをたっぷり含んでいたり、鮭が肌の血色やツヤをアップさせるアスタキサンチンが多く含まれているとの話はよく耳にすると思います。また、キノコは免疫力を高めて病気から体を守るβグルカンが豊富だそうです。

さて、今回は秋のスイーツの3大食材「サツマイモ・栗・カボチャ」について触れたいと思います。

まずは『栗』ですが疲労回復にお勧めだそうです。栗に含まれるビタミンB1が糖質の代

謝をスムーズにして体と頭を動かすエネルギーを作り出すそうです。次に『サツマイモ』ですが、便秘解消&デトックスにお勧めだそうです。サツマイモを切った時に出るヤラピンという成分が腸の動きを促進してくれるとのことです。最後に『カボチャ』ですが、エイジングケアに最適だそうです。黄色成分のβカロテンが老化に繋がる活性酸素を抑え、体の中から若さを保ってくれること。また、美肌つくりにも効果的だそうです。

さて、今日の大工町の女子への差し入れは、『スイートポテト、モンブラン、カボチャプリン』何にしますか？？コミュニケーションの一つにして秋の夜長をお楽しみください。



さつまいもと栗とかぼちゃのパスタ

No. 18 2016・11・8

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

■事務所

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mitо-rc.jp/>

水戸ロータリークラブ

■会長 高原 裕 ■幹事 成田 浩明

■例会日
毎週火曜日・12時30分
常陽銀行本店8階

【卓 話】 ロータリー財団月間に因んで

◇ ロータリー財団資金推進委員

五十嵐久也 氏



R.I.理事会は奉仕の重要性を認識し、特に力を入れるため毎年11月を「ロータリー財団月間」と指定し、月間中クラブは少なくとも1回の例会プログラムを財団に関する内容とすることを求めている。(手続き要覧P.89~90) 11月には全世界のロータリークラブが、財団に関する例会を開催するものと思います。更に前年度からは、グローバル補助金対象の「6つの重点分野」が特別月間に組み込まれました。ロータリー財団の果たす役割に益々期待が高まっています。

ロータリー財団は1917年にアトランタで開催された国際大会においてアーチC・クランフより提案されて以来、今年度100周年を迎えます。今回の「出前卓話」では、ロータリー財団の歴史を振り返りながら、あらためて財団の役割等についてご理解を頂きたいと思います。

アーチC・クランフのビジョン

アーチC・クランフ ロータリー国際連合会会長(クリープランドRC)は、1917年アトランタ国際大会にてビジョンを掲げ、それは、諸々の社会奉仕を今まで通りに実行していくには、慈善・教育・そのほかの社会奉仕の分野において世界でよいことをするための基金を作るのが、極めて適切であると思われると。

1917年、ロータリー基金への最初の寄付はカンザスシティーRCからの、26ドル50セントでした。しかし、その後ほぼ10年間、この基金が大々的に知られる事ではなく、寄せられた寄付もごくわずかでした。アーチ・クランフは1927年のR.I.大会で、世界で良いことをするための資金の重要性を説き、1928年ミネアポリス国際大会において、「ロータリー財団」という名称に正式に変更され、その後財団プログラムによる奉仕活動は加速していきました。

ロータリアンが人々の健康状態を改善し教育

への支援を高め貧困を救済することを通じて世界理解、親善、平和を達成できるようにすることこれが財団の使命であります。(ロータリー財団章典1.030)

現在の財団プログラムは大きく2つ、グローバル補助金プログラムと地区補助金プログラムです。それぞれが3つに分かれ、グローバル補助金は、人道的プロジェクト、奨学金、VTTで、6重点分野(1. 基本的教育と知識、2. 経済と地域社会の発展、3. 病疫予防と治療、4. 平和と紛争の予防、5. 水と衛生、6. 母子の健康)に限られます。

◇ ロータリー財団補助金委員(VTT担当)

鯨岡 則雄 氏



地区的奨学金は、グローバル補助金で補うということになっています。地区補助金プログラムも3つ分かれしており、奉仕プロジェクト、奨学金、VTT企業研修です。地区補助金は、皆様のクラブで比較的自由に簡単に使え、地元や海外への奉仕活動に使用できます。この活動は比較的小規模短期なものとなり重点分野の枠にこだわらなくてもOKです。茨城県内の全クラブで地区補助金を昨年度も申請していただいております。今年度も是非ご利用ご活用ください。

もう一つのロータリー財団のプログラムはポリオプラスです。1980年代初めにロータリーは世界中の児童にポリオの予防接種をしようという史上最も意欲的なプログラムを計画し、ロータリーは1985年、故アルバート・セービン博士の支援を得てポリオプラスプログラムを設けました。ポリオに、はしか、ジフテリア、結核、百日咳、破傷風の5つをプラスして同時追放を目的としたため、ポリオプラスと呼び、ポリオ撲滅運動のことを指しています。1995年規定審議会で、当初ポリオ撲滅の目標は、2000年までにポリオを一掃し2005年にはポリオの撲

減を証明することが採択されました。発生国の政情不安もあり現在も根絶には至っておりませんが確実に減っております。

私たちは、ロータリー財団を通じて奉仕の喜びを知ることができます。財団には、会員だけでなく、学友や友人も、地域社会のためによいことをし、人びとの生活に重要な変化をもたらせる多くの機会があります。世界でよいことを

続けるために①地区補助金プロジェクトを活用し地域によいことをしましょう。②海外のパートナークラブ（姉妹クラブ）と協力して、重点分野に該当するグローバル補助金プロジェクトを実施しましょう。③クラブまたは地区が実施する補助金プロジェクトに積極的に参加し、これからもずっと世界でよいことを続けていけるよう、ロータリー財団に寄付をお願いします。

例 会 報 告

11月第2例会

司会 三原委員

◇ ゲスト紹介

地区ロータリー財団委員会

資金推進委員 五十嵐久也 氏 (水戸東R C)

補助金委員 鯨岡 則雄 氏 (水戸西R C)

◇ 会長の時間

高原会長

ガバナー公式訪問に際して皆様には大変ご協力をいただきありがとうございました。

私の方針であります、「会員一人一人の笑顔」を白戸ガバナーにお見せできたと思います。

例会のピリッとした雰囲気は、まさに水戸R Cの真骨頂です。そして、クラブ協議会では各委員長が、大変手際よくご説明をいただき、時間を大幅に節約できました。又、後列にご参加いただいた会員の方々も通年より多かった気がいたします。白戸ガバナーには水戸R Cのパワーをお見せ出来たと思います。

先ほどの理事会で2017～2018年度役員・理事（案）をご承認いただきました。

11月15日には皆さんのボックスに2017～2018年度役員・理事（案）をお入れする予定です。皆様のご異議がなければ、12月15日開催予定の年次総会で決議いただきます。

宜しくお願い致します。

◇ 出席報告

谷川副委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
116名	76名	40名	67.86%

前週訂正出席率 79.31%

前々週訂正出席率 76.99%

◇ 会員メークアップ

11/5 水戸R A C

上田 靖志、安 圭一、徳成 卓也

高原 裕、成田 浩明、山口 晃平

山口 政美、沼田 元良、鶴屋洋一郎

11/7 東京米山R E C2750 秋山 現信

◇ にこにこBOX

櫻場委員

五十嵐久也氏・鯨岡則雄氏……ロータリー財団委員会、出前卓話よろしくお願いします。ちなみに、本日2回目です。

後藤(直)会員……本日の卓話は地区ロータリー財団委員会資金推進委員の五十嵐久也様、補助金委員の鯨岡則雄様をお迎えしました。よろしくお願いします。

幡谷会員……ガバナー公式訪問ありがとうございます。

石島会員……ガバナー公式訪問の写真ありがとうございます。

太田会員……写真ありがとうございます。

二川会員……先日のガバナー公式訪問お疲れ様でした。

谷川会員……長女が県芸術祭洋舞フェスティバルに出演させて頂きました。

宮本会員……12日の秋祭りに合わせ鳥居の手斧式（ちょうなしき）をいたします。御参拝ください。

宮田会員……誕生日祝いありがとうございます。

笹原会員……誕生日祝いありがとうございます。

本日の合計	10件	53,000円
-------	-----	---------

◇ 財団 B O X

石井 隆志会員……財団の友献金
(第9、10回) \$ 200 20,400円 (累計 \$ 5,000)
内藤 学会員……財団の友献金
(第6回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 2,600)
鈴木 真吾会員……財団の友献金
(第7回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 1,700)
櫻場 誠二会員……財団の友献金
(第5回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 1,500)
荻原 武会員……財団の友献金
(第5回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 2,500)
宮本 章会員……財団の友献金
(第4回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 400)
三原 秀治会員……財団の友献金
(第3回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 300)
宮田 武範会員……財団の友献金
(第1回) \$ 100 10,200円 (累計 \$ 100)

この計	8 件	91,800円
-----	-----	---------

◇ 米山 B O X

大久保博之会員……米山功労者献金
(第3回) 10,000円 (累計330,000円)
秋山 現信会員……米山功労者献金
(第5回) 10,000円 (累計250,000円)
佐藤 規博会員……準米山功労者献金
(第8回) 10,000円 (累計 80,000円)

この計	3 件	30,000円
-----	-----	---------

◇ 幹事報告

成田幹事

1. 2018~2019年度国際ロータリー会長に、
サミュエル・オオリ氏が決定されました。サ
ミュエル・オオリ氏は、ウガンダのカンパラ
R C 所属で、1978年にロータリーに入会。
以来、ロータリー財団地域コーディネーター、
R.I.会員組織地域コーディネーター、国連環
境計画と国連人間居住計画のR.I.代表、その
ほか、ロータリー財団財務委員長など数多くの役職を歴任されました。ノラ夫人とともに
ロータリー財団メジャードナーでもあります。
2. 2017~2018年度青少年長期交換派遣学生
として推薦しておりました、鈴木璃子さんが
候補生として決定いたしました。鈴木璃子
さんは、鈴木勝彦会員のご令嬢で現在共立女

子中学高等学校1年生です。今後、来年の8月の出発に向けてガイダンス及び国内研修等に参加される予定です。

また、地区青少年短期交換プログラムに友好地区第3350地区タイへの短期交換派遣学生として水城高等学校 I A クラブ所属の河合舜さん（2年生）を推薦しております。

3. R.I.第2820地区クラブ米山カウンセラー・
米山学友会・米山奨学生との交流会と懇親会
が開催されます。

とき 11月12日(土)
ところ 交流会 14:00
於 つくばわんわんランド
懇親会 18:00
於 筑波山グランドホテル
参加者 米山奨学生 スペディビピンさん

4. 会員手帳会員自宅住所訂正

土子 仁志会員……
〒310-0015 水戸市宮町1-8-26
レーベンハイムコルムナード1507

5. 和歌山ロータリークラブより、和歌山R C
創立80周年記念式典及び祝宴のご案内が来て
おります。正式なご案内は来年早々に発送
することです。

とき 2017年4月22日(土)
17:00~(予定)
ところ ダイワロイネットホテル和歌山



週報担当 秋山 現信 委員

例会予告

11月22日(火)
卓話「実録！アメリカ大統領選挙」
照沼 重輝 会員

11月29日(火)
—イニシエーションスピーチ—
卓話「電力の安定供給における
現状と課題」
河合 雅彦 会員

12月6日(火)
卓話「ベトナム奉仕活動報告」
稻毛 一樹 国際奉仕委員長