



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6  
国際ロータリー第2660地区

## 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網島町9番10号 太閤園内  
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011  
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園  
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗  
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

### 本日の例会

〈第1649回〉 2019年10月8日(火) 本年度第12回

#### 卓話

大嘗祭(だいじょうさい)とは?

講師：谷 康平会員

担当：西野会員

●ロータリーソング

奉仕の理想

●ランチタイムミュージック

赤とんぼ

### 次回の例会

10月15日(火)

#### 次回卓話

未定

担当：佐藤会員

### 前回の報告

#### PRESIDENT INFORMATION

#### 会長インフォメーション

会長：大草 修

#### 口内炎に役立つ栄養素

##### ■口内炎は口腔内炎症の総称

一般的に、頬の内側や歯茎、舌、唇などの粘膜に起きる炎症性疾患の総称を呼びます。炎症が起きる部位によっても呼び方は異なります。

多くの口内炎は、痛みを伴う潰瘍が口腔内に表われ、不快ではありますが、多くの場合1～2週間で完治します。イギリスの国民保険サービス(NHS)では、3週間以上治らないようであれば医師に相談することが推奨されています。

##### ■口内炎の発症原因

口内炎は発症原因によって以下のように分けられます。

##### ①免疫力や代謝の低下等による口内炎

- ・ストレスや疲労による免疫力の低下・睡眠不足・栄養不足など

##### ②ウイルス・細菌性口内炎

- ・単純ヘルペスウイルス・カンジダ・クラミジアなど

##### ③物理的な刺激による口内炎

- ・入れ歯や矯正器具の接触・やけど・頬を歯で強く噛むなど

##### ④その他特定の物質等によるもの

- ・アレルギー反応(食品、金属など)・ニコチンによる反応(長年の喫煙)
- ・がんの治療、医薬品による反応など

##### ■栄養素欠乏症と口内炎

##### ●ビタミンB2

ビタミンB2欠乏症の症状のひとつに口内炎が挙げられています。ビタミンB2は補酵素(FMNやFAD)として、たんぱく質、糖質、脂質の代謝に広く関わるため、欠乏すると口内炎等の症状が現れると考えられていますが、詳しい発症機序は不明です。しかしながら、日本人を対象としたビタミンB2少人数欠乏症においても、欠乏症状

(2ページへ続く)

### 経済と地域社会の発展月間/米山月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

(1ページより)

として咽頭痛、舌炎痛などが被験者から訴えられ、0.5mg/日の補給で症状が改善したと報告されています。ビタミンB2欠乏は、多量の抗生物質、精神安定剤、副腎ホルモンなどが投与された際にもみられるとも言われています。

● ビタミンB6

ビタミンB6欠乏症にも発症機序の詳細は不明ですが、舌炎、口角炎などの口内炎症状が報告されています。ビタミンB6は補酵素(PLPやPMP)として100種類以上の酵素の働きに必要とされています。

● ビタミンC

ビタミンC欠乏症として歯茎からの出血が見られる壊血病が有名です。これは、歯周組織に含まれるコラーゲンがビタミンC不足により合成量が減少するためと言われています。

歯周組織の中でも、歯根を取り囲み歯と歯槽骨の間のクッションの役割を果たす「歯根膜」にはコラーゲンが多く存在し、機械的な刺激や病原菌によるストレスに耐えるため、絶えずコラーゲンの合成と分解が行われ、健全な歯肉が保たれています。

● ビタミンA

ビタミンAの欠乏で上皮粘膜が乾燥し、粘膜の抵抗性が低下することが知られています。

さらに、ビタミンA(レチノール)の第二酸化形態であるレチノイン酸が核内受容体を介し遺伝子発現調整を起こし、皮膚粘膜形成にも作用するため、健全な粘膜形成において重要な栄養素のひとつであると言われています。

■ 口内炎で食事が辛い時は

口内炎が続くと、口にものが入ると炎症箇所がしみる、痛いなど、食事を摂ることも辛く感じてしまいますが、免疫力や代謝の低下を防ぐためにビタミン剤やサプリメントを利用して栄養不足にならないようにすることもお勧めします。

大阪城南RC 来春のライラをホストします。本日は貴梅崎 道夫様 クラブのライラ実行委員長を務められた佐藤様の教えを頂きに参りました。

秀島 会員 10月12日鶴住居(鶴住居)復興スタジアムに行きます。「震災復興にラグビーを生かす!」すばらしいです。

広瀬 会員 例会連続欠席おわび。いつも申し訳ありません。

菊井 会員 先般、母の実家の墓じまいを終えました。風化して戒名や没年も不明な墓を含め18基の墓をとじ、お骨を真言宗の菩提寺に納骨し、永代供養の手続きをとりました。叔母に感謝されました。

小山 会員 HC, 10回連続出席自祝。まだまだ残暑が続きます。今日から消費税10%が始まります。この結果、景気の更なる低下がないことを望みます。

水野 会員 先日は私の鶴見ロータリークラブ入会に際し、歓迎会を開催していただき大変楽しいひとときを過ごさせて頂きました。ありがとうございました。

西野 会員 結婚記念

田中(信) 会員 9/28さつまいも水やり、つる返しに参加しましたが、集合時間前に行ったのですがすでに作業は終わっていました。ご苦労様でした。

山本(良) 会員 寸志

大阪鶴見RC国際交流基金

¥5,000.-

累計 ¥60,000.-

秀島 会員 ジャパン!!アイルランドに勝利おめでとうございます。優勝へ向かってGO!

田中(信) 会員 会社創立45年自祝  
自祝10回連続出席賞

幹事報告

幹事: 源 壽美子

- 10月12日(土) 地区公共イメージ向上セミナー
- 15日(火) 例会
- 22日(火) 休会
- 26日(土) さつまいもPJ第5回  
収穫・食育学習
- 29日(火) 日本語作文コンクール表彰式

● カイツブリ会より

委員長: 吉羽潤司

本年度第1回カイツブリ会を11月16日(土)八重桜カントリーにて開催いたします。9:22 OUTスタート。周りの方をお誘い頂き、皆様奮ってご参加くださいませ。

国際交流基金運営委員会報告

委員長: 吉羽潤司

本年度の日本語作文コンクールの結果が出ましたので、審査員の皆様に結果資料を配布致しました。審査員の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

今月29日に日本語学校にて表彰式を行います。ご都合のつく方はご出席のほど、よろしく願いいたします。

NIKONIKO箱

¥45,000.-

累計 ¥323,000.-

10月の米山月間に向けて

平素より米山奨学生事業にご支援ご協力に感謝申し上げます。

今年度も当奨学会への寄付ご協力賜りますようお願いいたします。

ロータリー米山記念奨学事業の豆辞典を一読して頂きご理解とご支援をお願い致します。

又先月21日に米山奨学生クラブ委員長・カウンセラー研修会に参加致しました。

今回は、主に『危機管理について』の研修会で奨学生の問題点・悩み事又カウンセラーの問題点・悩み事を事例をあげて説明があり今後の育成にあたり改めてカウンセラーの役割を考えさせられた。

15万円を寄贈しました。

最近になってやっと出来上がったようですが、現地へのアクセスが悪いため確認には行っていないとのことですが、過去ネパールのクラブといくつかのやり取りがあって、最終的に今回のメールと添付の写真をもってこのプロジェクトが完了したことを報告いたします。



社会奉仕委員会報告

9月28日(土) サツマイモプロジェクト最終のつる返し、除草、水やり作業を実施いたしました。11名の参加を頂き有難うございました。13:30からのスタートでしたが、その時点では、発会員ご夫妻、木村会員が早くおこし頂き作業は終了しておりました。

10月26日(土) 13:30よりいよいよ収穫作業です。「紅あずま」「紅はるか」「種子島紫」の収穫です、沢山の会員・ご家族のご参加をお待ちしております。



国際奉仕委員会報告

2年前の秀島会長年度に国際奉仕活動としてネパールの山村へのバイオガスプロジェクトに協力しました。

その地域は電気、ガスも通っていない(あるいは地震で壊れた)ため村人は山の薪をとって燃料にしています。

そこで地中に埋めてタンクに家畜の糞尿などを入れておくとメタンガスなどが発生し、バイオガスとして燃料に利用できるプロジェクトを現地ロータリーとともに参加しました。

一家庭に一基提供し、クラブとして5基、金額にして

出席報告		10月1日【1648回】	
会員数	31名	ビジター	3名
(内出席規定免除)	12名	ゲスト	0名
出席会員	19名中 11名	出席総数	24名
出席免除会員	12名中 10名	前々回	9/8 M/U 3名
出席率	25/28 89.29%	修正出席率	89.29%

担当:水口会員

## -卓 話-

### 仏教の魅力

担当: 水口会員

今から約1500年前の飛鳥時代に初めて仏教が伝わる。その当時伝来した仏教は「法華経」だった。

聖徳太子はこの伝来した仏教を元に国の統治制度(冠位十二階など)を確立した事は有名ですね。

ただこの頃の仏教は数ある教典の一部のみで、仏教がもっと詳しく伝わったのは聖武天皇の時代。

724年聖武天皇が即位した頃、地震や疫病などの災いが起る。聖武天皇は仏教に救いを求め、三学(戒・定・慧)の存在を知る。

※具体的には、戒を守り生活を正すことによって禅定を助け、禅定が進むことによって智慧が起り、智慧によって真理を覚り、その智慧で悪を断ち、生活を正し安定させることになる。その結果が仏道の完成であり成仏の境界である。したがって、この三学は別々にあるものではなく「不離不即」である。

三学を知った聖武天皇は、当時日本に御受戒が出来る僧侶がいなかったため、中国へ勅命で御受戒が出来る僧侶を探させに行かせます。

その当時の日本は統治されていない野蛮な国家としての悪評があったため、御受戒ができる僧侶は皆断られてしまう。

その中で鑑真(ガンジン)だけが日本へ来日する事を決意します。

当時、鑑真は唐の皇帝から「あなたは唐にとってなくてはならない方だ。日本へ行ってはなりません。」といわれる程の才能豊かで博識な人物でした。

鑑真は唐の皇帝の度重なる妨害より決意から20年目にしてやっと日本への渡航に成功します。

聖武天皇は鑑真から御受戒を受ける為だけの戒壇を設けたそうです。

そもそも私が仏教に惹かれたのは、仏道修行することで得られる最大の功德になります。

仏教の最大の功德とは

- ①即身成仏
- ②六根清浄

即身成仏とは、

煩惱に覆われた凡夫の身のままで仏になることをいい、自己の生命の奥底にそなわる仏性を開き、安心立

命の境界となる最極の功德をいいます。

六根清浄で得られる功德とは、

眼根の功德—すべての事象が明らかに見え、物事の因果を正確に知ることができる。

耳根の功德—あらゆる音声から、実・不実を聞き分けることができる。

鼻根の功德—あらゆる臭いを嗅ぎ分け、分別を誤ることがなくなる。

舌根の功德—勝れた味覚を持ち、さらにその声は深妙となり、聞く者を喜ばせることができる。

身根の功德—穏やかで健全な身体となり、外界の刺激に適合させ、自身を処することができる。

意根の功德—心は清らかに、頭脳は明晰となり、智慧が深くなる。

その他 『四苦』

生苦…生まれてくる苦しみ。

老苦…老いていく苦しみ。

病苦…病気による苦しみ。

死苦…死を迎える苦しみ。

『八苦』

愛別離苦(あいべつりく)…愛する者とはいつかは別れなければならない苦しみ。

怨憎会苦(おんぞうえく)…恨み憎む者や自分の望まない状況に遭遇する苦しみ。

求不得苦(ぐふとつく)…求めるものを得られない苦しみ。

五陰盛苦(ごおんじょうく)…人間の身体的・精神的作用が盛んになることによって受ける苦しみ。

## 本日のロータリーソング

### 奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー