



38 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：〒540-0001 大阪市中央区城見2丁目2番22号
ホテルモントレ ラ・スール大阪

電話：06-6937-8171 ファックス：06-6937-8011

例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：ホテルモントレ ラ・スール大阪

会長：鳥居和久/幹事：須田幸史朗/SAA：山本隆一

電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp

ホームページ：https://rc-osaka-tsurumi.jp/



奉仕しよう
みんなの人生を豊かにするために

本日の例会

〈第1730回〉 2021年11月9日(火) 本年度第15回

卓話

お昼の親睦例会
於：やまと

担当：会員

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 君が代・四つのテスト

次回の例会

11月16日(火)

次回卓話

クラブフォーラム
(特別事業部門)

担当：濃添会員

前回の報告



会長インフォメーション

PRESIDENT INFORMATION

会長：鳥居 和久

皆さん こんにちは。24日の日曜日は、さつまいもスクールの収穫体験がありました。参加いただいた会員の皆様お疲れ様でした。小さなお子さんが楽しそうに懸命に掘っている姿を見るのは何とも可愛くてうれしく、また、参加された保護者の方から「楽しかったです。ありがとうございました。」との感謝の声を聴くと、さつまいもスクールもやっぱり良い奉仕活動だなと改めて思いました。さつまいもスクールも今年が9年目で、来年が10年目という節目であることから、来年は何か記念のイベントをできたら良いですねと、鶴見緑地パークセンターの大川センター長と勝手に盛り上がっていました。

さて、先日、病院勤めをしている娘婿と話をしていると、「ICUって幾ら位かかるのでしょうか?高いのでしょうか?」て、言うから、私は、「ICUってお金がいるの?」と、聞き直しました。私は、ICUは集中治療室に入るのに、金がいるのか、と思ったのですが、娘婿は、眞子様と小室圭さんが出た国際基督教大学の学費のことでした。

本日、眞子様と小室圭さんが結婚し、午後から記者会見があるとのことで、家内はテレビを見なければならぬので、朝から買い物を済ませると張り切っていました。

会見は、お二人が事前質問に答える形で行われる予定でしたが、会見形式が急遽変更になったとの発表がありました。お二人が気持ちを述べた後、質疑応答はなく退出し、事前質問については文書で回答される形になったということです。

小室圭さんに対する報道は、度を越していじめのような感じだったので、質疑応答がなくて、良かったなと思っています。

今日は、家内は、眞子様、私は、阪神タイガースの応援です。今日勝って、ヤクルトが負ければ、ひよっとすると、オリックスと念願の同時優勝があるかもしれません。皆さん、今日は、しっかりと応援しましょう。

ロータリー財団月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ 「心機一転 Turn over a new leaf=新しいページをめくる」

10月24日は世界ポリオデーです。

また、11月はロータリー財団月間となります。

各クラブの皆様方におかれましては、この機会にポリオ根絶の大切さについて認識を高めて頂き、改めまして**ポリオ根絶は国際ロータリーの最優先事項**であることの共有をお願い申し上げます。

😊 NIKONIKO箱 😊

¥22,000.- 累計 ¥150,000.-

中森会員 11月2日、ゴルフ!!よろしくお願いします。
ところで"カイツブリ"って名前はどのような意味でしょうか?

中村会員 さつまいもスクール参加の皆様、おつかれ様でした。子供、孫達と9名で参加致しました。孫たちは、大変楽しんで喜んでおりました。

大草会員 本日卓話です。よろしくお願いします。

田中(信)会員 先日の芋の収穫お疲れ様でした。
途中退場ですみませんでした。

津野会員 祝 出席

社会奉仕委員会報告

副委員長 水口 敦司



先日の10月24日(日曜日)、「さつまいもスクール収穫体験」を開催致しました!

当日は、日陰ですと寒いのですが日向では暑いくらいの日差しがあり、日焼けるすくらしいの気候でした。

今回、ボランティアとして応援していただきました参加者は鳥居会長・須田幹事・発会員・秀島会員・稲垣会員・中村会員・大草会員・田中会員・山崎会員と私(水口)を含む10名がボランティアとして参加いただけました。

※名簿順

また、この他に発会員の奥様、秀島会員の奥様にもご協力いただき、当日、中村会員のご息に来ていただき、たくさんさつまいもを収穫をしていただくことができました。暑い中、本当にありがとうございます。

一般の方へのボランティアは大きな問題もなく、会場を後にする中「ありがとうございます。」と声をかけていただき、とても喜んでいただけました。

なお、次年度に関しましては10回目となることもあり、パークセンター・センター長と改めて機会を設けて意味深いものにしたいと考えています。

何卒よろしく申し上げます。



地区社会奉仕委員会出席報告

先日、10月23日に行われました「国際ロータリー第2660地区2021-22年度クラブ社会奉仕委員長会議」に出席いたしました。

同地区内でどのような社会奉仕を行なっているのかの案内等、各々のクラブが奉仕を促進するためのヒントが紹介されました。

特に当クラブの山崎会員が紹介した「アーモンドの森」「さつまいもスクール」「CPAOとの連携」に関する報告は私自身が改めて当クラブの歴史を知るきっかけになりました。

その他、地区自体に連携できるボランティア団体の紹介をサイトに掲載することで、直接連絡ができる仕組みを作られていることも知りました。

今後、私を含め社会奉仕委員会を担当される方には是非とも知っていただきたい内容です。

社会奉仕委員会 副委員長 水口敦司

* 地区委員としてひとこと

上記に記載いただきましたように、何とか当クラブの事例紹介を無事終えることができました。ありがとうございました。また、2つのクラブの社会奉仕委員長と名刺交換をさせていただき、今後の協力についてお話ししよう、ということになりました。

一方で、24日のさつまいもスクールの際に、土壌の関係もあり、アーモンドの木が枯れるケースも出てきているとの話を聞きました。今後、当クラブとしての対応を考えなければならないと感じております。

地区社会奉仕委員会 副委員長 山崎修一

去る23日に地区の国際奉仕委員長会議が開催され、オンライン参加をいたしました。

概要としては、地区補助金、グローバル補助金の説明とコロナ禍の影響で海外に出る事が難しい状況での国際奉仕活動の5つの事例発表でした。

私としては、日本国内において国際奉仕を実施した大阪西南RCの”成績優秀者の日本語能力テストの受験費用を支援する”という活動が、国内での活動も国際奉仕となりえるという点において参考になりました。鶴見RCの今後の活動の参考にしたいと思います。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥2,000.-

累計 ¥14,000.-

秀島会員 明後日10月28日18:30～アジアの会 Online第2回を開催します。

今回は米国の名門大学ルトガーズMBAのテレサさんに台南をガイドして頂きます。時間がある方は、ご参加下さい。(お申し出があればZoomのリンクを送ります。)

卓話

ビタミンC、D、亜鉛でコロナに克つ

担当：大草会員

日本では新型コロナウイルス感染症がだいぶ下火になってきておりますが、海外では又、再拡大が報告されてきております。

これからの時代、ウィズコロナという考えで生活していかなくてはと思います。

そこで、新型コロナウイルスに「感染しにくい」、感染しても重症化しにくい体づくりが大切です。

国際オーソモレキュラー医学会(分子栄養学会)はビタミンC、ビタミンD、亜鉛などの栄養素の摂取が免疫力を高めることがわかってきましたので、これらを摂取することが、新型コロナウイルス感染症の感染予防につながるとして推奨しています。

【ビタミンC】

～ビタミンCとは(アスコルビン酸)～

ビタミンCは、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつです。

～働き～

ビタミンDには、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくり神経伝達、筋の収縮などを正常に保つ。

～多く含む食品～

ビタミンDを豊富に含む食品は比較的限られており、魚介類、卵類、きのこ類などです。なかでも魚介類には、塩サケ100g中に23 μ g、シラス干し100g中に46 μ gとたっぷり含まれています。

～1日の摂取基準～

ビタミンDの摂り過ぎは、高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化など過剰症をまねく恐れがあります。通常の食事から過剰症になることはほとんどありません。平成27年国民健康・栄養調査によると、日本人のビタミンDの平均摂取量は7.5 μ gで、平均的には摂取の目安を満たしていると言えます。

【亜鉛】

～亜鉛とは～

亜鉛は味覚を正常に保つ、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素、体内の中に約2gあり、主として骨、肝臓、腎臓、筋肉に存在。

～働き～

亜鉛は新陳代謝に必要な反応に関係する多種類の酵素をつくる成分となるほか、タンパク質の合成や遺伝子情報を伝えるDNAの転写に関わっています。このため、細胞の生まれ変わりが活発なところでは亜鉛が必要とされます。ウイルスのRNA修復を阻害。

～多く含む食品～

魚介類に多く含まれていますが、その中でも、カキやウナギは亜鉛の量が多い食品です。その他、肉類や藻類にも多く含まれています。

～1日の摂取基準～

日本人の食事摂取基準(2015年版)では1日の摂取の推奨量は18～69歳の男性で10mg、70歳以上の男性で9mg、18～69歳の女性で8mg、70歳以上女性で7mgとなっています。



ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

(3ページより)

全ての栄養素は単独で機能するのではなく、相互的に作用します。

- 1, カテキン — お茶に多く含まれる
- 2, セレン — 魚介類、野菜(ネギ、玉ねぎ、トマトetc)
- 3, マグネシウム — 緑色野菜(ケール、ホウレン草、ブロッコリー、ゴーヤetc)
海藻類、大豆、ストレスにより尿と一緒に排出されやすい。
- 4, オメガ3 — 脂肪酸、魚、亜麻仁油、えごま油

等も一緒に摂取することが免疫力アップにつながります。また、体温が1度下がると免疫力は30%下がり、1度上がると免疫力は5~6倍アップすると言われています。

適度な運動、睡眠、バランスの取れた食事を心がけましょう。



今月の表彰とお祝い

◆誕生日

11月6日 中森 恭平、 11月28日 西野 政治

◆在籍年数

29年 発 剛士、 21年 覚野 廣久
19年 田中 英司、 16年 山本 隆一
15年 山崎 修一

◆ホームクラブ10回連続賞

なし

◆結婚記念日

11月 8日 発 剛士、 11月15日 田中 英司

◆事業所創立日

11月 1日 小山 義之、 11月1日 須田 幸史朗
11月12日 稲垣 良二

各会員



出席報告

10月26日【1729回】

会員数	28名	ビジター	0名
(内出席規定免除)	11名	ゲスト	0名
出席会員	11名中 7名	出席総数	20名
出席免除会員	11名中 7名	前々回	10/12 M/U 4名
休止会員	3名	修正出席率	90.91%
出席率	95.24%		

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 真実かどうか
- みんなに公平か
- 好意と友情を深めるか
- みんなのためになるかどうか

本日のロータリーソング

担当:稲垣会員