

東京お茶の水ロータリークラブ



イマジン ロータリー

2022-2023 年度 RI 会長 ジェニファー E. ジョーンズ

世界一「元気なクラブ」を目指して!

2022-2023 年度 クラブ会長 木宮 雅憲



本日の卓話

干支学から見る卯年の傾向

暦作家・東京恵比寿 RC 井上 象英様

司会進行
点鐘
R ソング・それでこそロータリー
ゲスト・ビジター紹介
ニコニコボックス報告
会長報告
幹事報告
出席報告

角田 靖会員
牛島聡次年度会長
渡辺 和久会員
木村 良成会員
角田 靖会員
木宮 雅徳会長
相倉 辰徳幹事
角田 靖会員

今日の一言 木宮 雅徳会長

バンコク日本博 (9/1-3 開催) & Visit JAPAN FIT フェアで、バンコクに出張しております。



2023 年は 30 周年 & 会員増強・若手の参加!

- ① 本日はオープン例会でした (通常例会に変更)
- ② 千代田区障害者共助会 2/4 (土) 13 時
- ② 河川清掃・和泉防災船着き場 4/15 (土)
- ④ 岩本町ファミリーバザール
5/27 (土) 28 (日) 6/3 (土) 4 (日)

⑤ 神田祭り 5/15 (日) 宮入り
10 月 13 日はクラブ創立 30 周年記念日です! 若手の方々、積極的に参加しましょう!
ニコニコ BOX もよろしくお願い致します!

岩崎 俊治様 次年度ガバナー補佐・東京神田 RC
次年度 7 月から千代田 6 クラブを担当します。お茶の水の皆様とは千代田区の会議で顔を合わせているので身近なクラブです。1 年間皆様と仲良く親睦を深めたいと思います。

須藤 仁様 東京麹町 RC
2/4 ポリオ根絶チャリティー寄席ご案内
35 周年から南インドでポリオの投与をしており、今日まで継続しております。
3/10 ロータリー希望の風チャリティーコンサートのご案内

ピアノコンサートの前に奨学生の上野さんが登壇します。皆さんに応援に来て頂きたいと思います。対面の申し込みもまだ受け付けます。ライブ配信もあります。

幹事報告 相倉 辰徳幹事

1. 1 月度理事役員会の議事録を配布致しましたので、ご確認ください。
2. 次週 2 月 1 日は、2 月度理事役員会を開催いたしますので関係者はご参集ください。
3. 月 1 回断食基金へのご協力ありがとうございました。
4. 確定申告用寄付金領収書は来週にはお渡しできます。
<地区関係行事> 本日の次年度地区連絡会に土居会員と西村会員が出席します。

ゲスト・ビジター

ゲストスピーカー・東京一ツ橋 RC 久保田佳代様
次年度ガバナー補佐・東京神田 RC 岩崎 俊治様
東京麹町 RC 須藤 仁様
ゲストスピーカー同行者 貝原 愛実様

ニコニコボックス報告

久保田様 本日のお車代をニコニコへ
須藤様 希望の風よろしくお願ひします。
青木会員 久保田さん、本日はありがとうございます。
土居会員 本日の卓話、久保田さん宜しくお願ひ致します。一ツ橋 RC 創立幹事としてお忙しいところ、ありがとうございます。
海江田会員 久保田様の卓話楽しみにしております。
木村会員 3 年ぶりの八王子北 RC 主催の「親子ふれあいコンサート」“大盛況で無事終了致しました。
高山会員 久保田様の薬膳のお話を楽しみにしております。
牛島会員 久保田様、本日の卓話よろしくお願ひいたします。
計 31,000 円 累計 589,000 円

出席報告

会員数	39 名	ゲスト	2 名
出席	22 名	ビジター	2 名
ZOOM	1 名	合計	26 名

誕生日祝い

1 月 22 日 佐々木 啓策会員



1/21.22 開催、RLI セミナーの報告 渡辺 和久会員

RLI プログラムについて

RLI を通じて得た経験が、将来のクラブリーダーにクラブコミュニケーションの活性化をもたらすとともに、ファシリテーションがクラブのみならずクラブの関係するコミュニティで発揮されることを期待することです。12 のセッションがありましたが、その中でも、「倫理と職業奉仕」「戦略計画とクラブ分析」「強いクラブをつくる」が興味深いところでしたが、その中の「倫理と職業奉仕」をご紹介します。

倫理と職業奉仕

セッションの目標

- ・ロータリーの指導原則に含まれる倫理観を学ぶ
- ・私たちの価値観は何か
- ・これらの価値観が自分自身や自クラブとどのような関りがあるか

他クラブ間コミュニケーション、絶対解のない対話で苦しくもあり楽しくもありました。安心感（心理的安全性）の中で一体感・仲間意識が醸成され、新たな学び・新たな気づきを得られ大変有意義な機会でした。

ロータリーの友 1月号の紹介 永井 一史会員

日本のロータリーが 2 つに分かれるに当たってお互いの緊密性維持と情報共有を目的に創刊、今年で 70 周年となります。世界のロータリークラブは 1905 年 2 月 23 日、今から約 118 年前にアメリカのシカゴでポールハリスが始めました。今では 200 以上の国、クラブ数 37,050、会員数 1,201,081 人。日本のロータリークラブはポールハリスから遅れること 15 年。1920 年 10 月 20 日に東京 RC が創立。2020 年 10 月 20 日 100 周年を迎えました。現在、日本のクラブ数は 2,216（全世界の 6%）、会員数 84,467 人（全世界の 7%）です。日本のロータリークラブ会員が一番多かったのは 1996 年、131,312 人です。25 年間で 46,845 人も減りました。

薬膳と書いて元氣と読む

(株) 氣生 氣生薬局代表取締役
東京一ツ橋 RC 久保田 佳代様

「薬膳、食べたことありますか？」
薬膳カレー、漢方茶、薬膳鍋などがあります。薬膳の膳は食事という意味で、地域でとれる野菜を、季節や食べる人の体調に合わせて身体に入れる食事です。

「薬食同源」食べるものは薬になります。シナモン、ナツメ、枸杞の実など、筋骨、髪の毛にとっても良いです。

お刺身の「つま」は総称です。薬味となる大根、ワサビ、シソなどを言います。シソの葉は蘇葉（そよう



と呼ばれ、解毒、消化改善、ストレスによる咳止めにも効果があります。国民食と言われているカレーも薬膳になります。インドではカレーをカリ（汁かけご飯）と呼びます。クミン、ターメリック（ウコン）、カルダモン、この 3 つがあるとほぼカレーになります。インドの家庭には約 40 種類のスパイスがあり、家族の健康状態でスパイスを決め、カレーがお薬にもなります。

全ての食べ物は五味に分かれます。酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味で、人間の体の五臓「肝・心・脾・肺・腎」の病気には、この五味の生薬を使って治療すると良いと言われています。肝臓＝酸味、心臓＝苦味、脾臓＝甘味、肺臓＝辛味、腎臓＝鹹味

まぐろは酸味、じゃがいもは甘味、レタス、アスパラガスは苦味に分類されます。地球に育つもの、根っこになるものは甘味、苦味に分類されるものが多く存在します。

東洋医学では氣、血（けつ）、水が整っていると病気にはなりにくいと言われています。血（けつ）と言うのは、身体の中を、栄養物質を運びながら流れている赤い液体と定義しています。水は身体に潤いを与えるもので、津液（しんえき）といいます。汗、涙、唾液などがあります。

生命力である「氣」には 6 つの種類があります。元氣、營氣、経絡の氣、宗氣、衛氣（えき）、臟腑の氣です。

「元氣はどのように作られるのか」

穀氣（食べ物の氣）、清氣（空気の氣）が口から入り、宗氣という氣が生まれ腎臓へ。そこで真氣が作られ腎臓にエネルギーとして蓄えられ元氣となります。食べ物の氣と空気の氣が元氣の源になると考えられます。元氣な毎日を過ごすためには、食べ物を考えながら食べて頂ければと思います。

右の腎臓には親からもらった元氣（源氣）が、左の腎臓には自分が食べたエネルギーが入っていると言われています。右の腎臓の元氣（源氣）は 60 才までしかもたないと言われていますので、左の腎臓に食べ物の氣と空気の氣で元氣の源を蓄えてください。本日は食べ物で元氣を作っているというお話をさせて頂きました。

今後の予定

- 2/ 8 (水) (於) 東京ドームホテル
鹿島プロパティマネジメント(株)
山本 俊行様
「九段会館テラス」
- 2/15 (水) (於) ブックハウスカフェ
スーザン・テラー様
「神保町でのビジネス・コミュニティー：
文化人類学の視点から見る本の街」
- 2/22 (水) (於) 新世界菜館
夜間例会・懇親会