



新富士ロータリークラブ会報

Be a gift to the world
— 世界へのプレゼントになろう —

R I 会長 K.R.ラビンドラン
第2620地区ガバナー 野口 英一
新富士 R. C. 会長 長原 幹
幹事 小山 哲

事務所：富士市平垣本町8番1号
例会場：ホテルグランド富士内
TEL(0545)61-0360
例会日時：毎週火曜日
12:30～13:30



第1225回例会(2016. 4. 26)

司会 川口 平吾会場監督
ソング 「我等の生業」
四つのテスト唱和・本年度新富士 R C テーマ唱和
R I テーマ唱和

会長挨拶

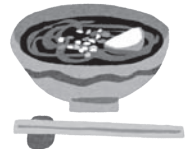
本日は小串会員による新富士ロータリーの思い出について後ほどお話をいただけますので、楽しみにお聞きください。



さて、先週に続きまして、戦国時代のお話です。
家康に勝った真田信幸についてのお話です。これは戦いに勝ったものではありません。後ほどお分かりになることと思います。
戦国時代もライバルがたくさんいたため、彼らに負けない若さを維持する必要があったようです。豊臣秀吉も62歳まで長生きをしました。それより長生きしたのが、最後に天下を手中に納めた家康です。家康のしたたかなところは、秀吉が病弱さを見抜き、その後権力の奪い取りをねらったことです。そこで何をしたかという、生涯現役力をつけることでした。麦飯を食べ、大豆100%の三河みそで作った具たくさんの味噌汁をとり、腸内の善玉菌を増やし、体の老化を防ぎ、認知症を予防していたそうです。
当時の平均寿命は40歳前後でしたが、家康は鷹狩りに出掛け、宿で出された天ぷらを「うまいのお」とニコニコしながら食べ過ぎて、食あたりを起こし、いや、先日のテレビで説明していましたが、胃がんがあって天ぷらがそれにキズをつけ出血したとも言われていますが、75歳での大往生でした。
そこへいくと、先週お話ししたように、真田幸村の兄の信幸は徳川に加勢しました。松代藩10万石の初

代藩主となり真田の家名を守りながら、人もうらやむほど家康より20年も長生きしました。信幸の長寿食は一にも二にも信州そばです。そばには毛細血管を丈夫にするルチンや良質のタンパク質、ビタミンB・E、それに血圧を下げるカリウムやカルシウム、鉄分、亜鉛がたっぷり含まれています。そばの栄養素が信幸の長寿をしっかりガードしていたようです。

麦飯・大豆類(味噌、納豆、豆腐)・そばをしっかり食べて長寿になりましょう。



幹事報告

- ①例会臨時変更のお知らせ
・沼津柿田川 R C 5/9(月) 夜間例会
11:30～12:30サインMU受付
- ②ガバナーエレクト事務所より、2016-17年度会員増強セミナー開催の案内 受信回覧
日時：平成20年6月26日(日)
受付12時 開会12:45
会場：JR清水駅前 静岡市東部勤労者福祉センター「清水テルサ」
- ③ガバナー事務所より、熊本地震被災者義援金へのご協力をお願いおよび第2720地区事務所への連絡に関するご案内 受信回覧
- ④週報受信回覧 富士山吉原 R C 駿河 R C

ロータリー米山記念
奨学会より、林和子
会員に第1回米山功
労者の感謝状が送ら
れた



プログラム予定

5月17日(火) ガバナー補佐訪問

5月24日(火) クラブフォーラム
(次年度計画について)

出席報告

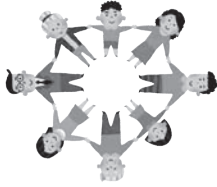
例会回数	計算会員数	出席者数	欠席者数	MU	出席率
第1225回	29	17	12		暫定58.62%
第1223回	29	26	3		確定89.65%

《本日の欠席者》

坂口 勝一君	木村 憲司君	井上 晴雄君
鈴木 一也君	鈴木 清久君	久保田元久君
川村 武君	長谷川 勝君	仲澤 千尋君
原 睦雄君	堀井 健治君	佐野 昌宏君

《他クラブへの出席者氏名》

(地区協) 本多 脩身君
 (浜松) 佐野 昌宏君
 (次期会長幹事) 仲澤 千尋君



私のスマイル

高橋 孝行君 1年で一番いい季節です。のんびりと新緑の山々に行ってみたいです。

赤渕 浩雄君 富士山の「かぐや姫」消えかけています。雪が少なかったのか、気温が高すぎるのか、残念です。

篠原 一恵君 日曜日、箱根に行ったら気温9℃でした。

林 和子君 多数の会員に迎えられたので！

和田 三郎君 熊本大震災、お見舞い申し上げます。

小串 民義君 本日は新富士のスライドショーをお楽しみ下さい。

本多 脩身君 高橋君と森さんの顔を見て。

小山 哲君 もうすぐ大型連休ですが、早く休みたい雑事に追われる毎日です。

長原 幹君 野口ガバナー杯のゴルフコンペに参加して来ました。スコアはサンザンでした。

渡邊 哲男君 さつきがさき始めました。女房に花をありがとうございました。

小串 民義会員

(スライドショー)

ロータリーの思い出



1990. 4. 10 創立総会
(スポンサークラブ: 吉原RC、富士RC)



1990. 5. 2
国際ロータリー加盟認証



1990. 11. 23 国際ロータリー
加盟認証状伝達式



1992. 8. 30 富士っ子
トライアスロン大会開催



1994. 4. 17
海岸清掃及び網引き例会



1994. 4. 29
富士山ブナ林創造事業



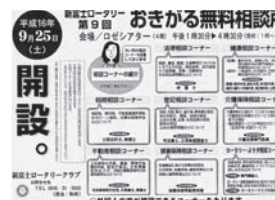
1995. 5. 9
創立5周年記念例会



1996. 10. 21 R I 第2620地区
のG. S. E チームを受け入れ
(ホスト)



1998. 5. 15
「食生活を語る会」



1998. 9. 27
「おきがる無料相談所」
開設



1998. 9. 27
居酒屋ミーティング



2000. 5. 20 創立10周年
記念事業「課外授業」



2002. 2. 9
高校生の会「絆」



2002. 5. 12
清水港ランチクルーズ例会開催