

# Weekly Report

2022～2023 年度



令和5年3月28日(火)

## 第2098回例会

- ◆ 会長/嶋 元
- ◆ 幹事/菊池 慶高
- ◆ 会報/青柳 和洋



作者の言葉  
我が百合丘ロータリークラブの創立は、  
この地域に明るい未来を築くため  
に、多くの方々の協力のおかげで  
今日まで成長してきました。  
これからも、互いに支え合い、  
共に歩んでいきたいと思います。  
清純な心で、誠実に活動し、  
地域社会に貢献してまいります。  
令和5年3月28日  
嶋元

- 例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
- 例会会場 ホテルモリノ7F TEL 044-966-1300

- 川崎百合丘ロータリークラブ ホームページ  
<http://www.kawasaki-yurigaoka-rc.jp/>

### 第2098回例会記録 令和5年3月28日(火) 31/47回

#### <点鐘>

嶋会長

- 地区YouTubeチャンネルよりユーチューブでの視聴  
※上記期限後もお手軽にご視聴いただけます。

#### <ソング> 四つのテスト

URL:<https://www.youtube.com/@user-1g1nj6yu8k>

#### <お客様>

横浜RC 川松 正孝様

- 4. 令和5年麻生川桜祭りの開催について案内

4/1(土)12:30～15:30 JAセレサ川崎パーシモン

- 5. 川崎・しんゆり芸術祭(アルテリッカしんゆり)2023  
第4回実行委員会開催の件

4/13(木)18:30～ 麻生区役所4F

#### <会長報告>

嶋会長

- 1. 2022-23年度会員交流会②レディース交流会開催  
の案内

～女性会員と女性会員の増強に関心のある男性会  
員を対象～

5/16(火)17:00～20:30 横浜ロイヤルパークホテル

- 2. 2023-24年度インターアクト役員研修会・顧問教諭  
連絡協議会開催の件

参加対象者:提唱RC 会長・幹事・青少年奉仕委員長・  
現次IA委員長・地区インターアクト委員会

5/13(土)15:00～16:45 IA役員研修会

17:00～18:00 顧問教諭連絡協議会

TKPガーデンシティ PREMIUM横浜西口

- 3. 第2590地区制作「ポリオの現状について」動画の紹介  
動画の視聴2方法

- 下記よりダウンロード

FILE:Rotary\_Polio.1080P.mov

URL:<https://38.gigafile.nu/0422-pab5cad30345469281b4c73a0d3d8290f>

ダウンロード期限:2023/4/22(土)

#### <幹事報告>

菊池幹事

- \* 当クラブ例会

4/4(火) お花見例会 18:00点鐘 笹子うどん

4/11(火) 会長エレクトセミナー報告

4/16(日) 第3回川崎百合丘ロータリークラブ杯争奪  
麻生区学童軟式野球リーグ戦大会開会式

- \* 近隣クラブ例会変更・案内

川崎麻生RC、川崎高津RC、川崎鷺沼RC、横浜あ  
ざみRC、川崎大師RC

#### <周年記念委員会>

安藤亨委員長

早いもので5月23日の45周年記念例会まで2か月  
を切りました。ご案内を差し上げますので出欠の連絡をお願  
いいたします。



第2100回	4月11日	通常例会
第2101回	4月18日	通常例会
第2102回	4月25日	通常例会

### <ニコニコ委員会>

安藤亨委員

横浜RC 川松正孝様→「本日卓話をさせて頂きま  
す。宜しく願い申し上げます」。当クラブより、  
嶋会長→「横浜RC 川松様ようこそ。本日の卓話よ  
ろしく願い致します」。菊池幹事→「本日は、横浜  
RC 川松様ようこそいらっしゃいました。招聘卓話  
宜しく願い致します」。以下、感謝をこめてニコ  
ニコへ。赤本会員、安藤美恵子会員、福家会員、井  
上勇会員、鴨志田会員、小島会員、近藤会員、中島  
眞一会員、中島健児会員、中村会員、大矢会員、江  
田会員、関田会員、菅会員、鈴木孝英会員、鈴木清  
会員、玉井会員、渡邊会員、山口会員、結城会員、  
安藤亨会員。

### <出席委員会>

中島健児委員

	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第2098回	45	32	13		71.11%
第2097回	45	36	9	2	84.44%

### <ニコニコ・財団・米山委員会>

	今回		累計	
ニコニコ	24件	24,000円	846件	929,358円
財団	0件	0円	13件	275,000円
ベネファクター	0件	0円	1件	139,000円
米山	0件	0円	19件	270,000円

### 本日のプログラム

#### <招聘卓話>

嶋会長より卓話者紹介

今日の演題は「人生100年時代。酒と食と健康を楽  
しむ」です。よろしく願いいたします。

横浜RC 川松正孝様

コロナウイルスもだいぶ落ち着いてきましたが、  
健康には十分お気をつけ願いたいと思っております。  
人生100年時代、健康で楽しくお過ごし頂く要  
因として最近よく言われているのが免疫力を高めま  
しょうということです。免疫力の要因となっている  
のは主に大腸です。大腸には50兆~100兆個もの腸  
内細菌がいます。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和  
見菌の3種類に分類することができ2対1対7の割合で  
存在しています。このバランスを保つことが体全体  
のバランスをよくします。善玉菌を活発にさせるに  
は、睡眠、ストレスを減らす、運動が大切です。ま

た筋力を蓄えるためにたんぱく質が大切ですが、動  
物性たんぱく質だけでなく植物性たんぱく質も大き  
く役立っています。大豆そのものを食べるより、微  
生物によっていくつもの栄養素が作られた発酵した  
味噌、醤油、納豆を食べる方がよいです。様々な発  
酵食品を食べることは腸内細菌のためにもとてもよ  
いことです。また食物繊維を取ることも重要です。  
腸の状態をよくすることによって体全体のバランス  
もよくなりお酒もおいしく飲めます。お酒をおいし  
く飲むために私は3つの条件があると思います。①  
誰と、どんな会話をするか。②どんな器で飲むか。  
③温度です。お酒の温度は大切です。日本酒を飲む  
ときに温度に気を付けてますか。よく冷えた日本酒  
を10分程度常温に置くとうまみが出て同じお酒なの  
に味わいが違います。冷やとは常温より少し冷たい  
12度くらいです。香りがあり甘味があり綺麗で優し  
いタイプの日本酒は冷やで10度~12度くらいがおい  
しく飲めます。香りが少なく旨味を感じほんの少し  
酸味があり深みがある日本酒は常温から38度程度が  
おいしいです。温度を大切にしてお酒を楽しんで頂  
きたいと思います。



<点鐘>

嶋会長