



K U Z U U

ROTARY CLUB NEWS

例会日 毎週火曜日
 例会場 足利銀行葛生支店
 栃木県安蘇郡葛生町
 中央東1-12-11
 ☎0283(86)2181

2004～2005RI 会長テーマ 「ロータリーを祝おう」 グレン E・エステス Sr.

葛生 RC 会長テーマ 「原点を見直そう」 関口 泰一郎

副会長 吉澤 浅一 幹事 中田 秀昭 副幹事 新田 実

2003～2004 第2134回 16.11.2 例会場 於：足利銀行 葛生支店 PM12：30～

葛生 RC ホームページアドレス <http://www1.ocn.ne.jp/kuzuurc/> メールアドレス kuzuu-rc@luck.ocn.ne.jp

会長挨拶

蕎麦は健康食といわれていますが、炭水化物は白米よりも少ないものの、タンパク質においては、うどんやご飯の2倍弱もあります。蕎麦には、リジンという物質が含まれていて、タンパク質の吸収を高める役割を持っています。便秘にもいそそうです。又ルチンが多く含まれているので、動脈硬化やがんや、血圧を下げる働きもあり、欧米では血管強化剤として売られているそうです。ルチンは大人で1日30～50ミリグラム必要だそうです。蕎麦1グラムの中に1ミリグラム含まれているので、蕎麦の普通盛りは100～150グラムあるので2日に一度食べればいいそうです。お盆に、蕎麦、ねぎ、わさび、と汁が定番で、それに辛味大根がついていけば最高です。ねぎには蕎麦が持つ栄養のきゆう収を助ける働きがある、わさびは口直しと、食欲増進させ防腐力もかねている、蕎麦中毒になる人がいらず、貴人で当たらない若人を、大根役者とよく言います、あたらないために、蕎麦と大根なのです。女冷えるからだを温める役割もしています。蕎麦に不足している栄養成分は、ビタミンAやカルシウム、鉄分などです。それやお豆腐や率芋のりです？ そろ羊、腐草子咋、=卑行李よくし、体お温め食欲増進、消化不良を浴し毒素を消してくれる役目をします。農の味と書いて薬味なのです、日本料理の世界は、食べられないものをお盆に載せないのが基本です。どうか16日の新そば会を楽しんでください。



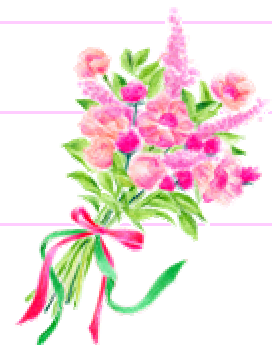
会員表彰

誕生祝	吉澤俊夫君、吉澤浅一君
結婚祝	寺内 聖君、影澤龍平君、吉澤俊夫君、斉藤誠司君、岩崎昇一郎君、奥澤利松君、横塚信也君
皆出席	吉澤俊夫君(34年)、吉澤兵座君(24年)



幹事報告

議事録は別紙を参照下さい。



各委員会報告

【親睦委員会】 関口委員長

- ・ 関口会長杯第2回ゴルフコンペ
12月14日(火) 唐沢ゴルフ倶楽部(三好コース)
- ・ 忘年会について
12月14日(火) 場所 若葉 PM:6:30



ライラ研修セミナー報告

「第28回ライラセミナーに参加して」 広瀬哲保君



皆さん、こんにちは。栃木建設工業の広瀬です。私は10月9日から11日までの三日間、第28回ライラセミナーに参加して参りました。当日は、県内各地の企業から18歳～30歳までの男女合わせて約30名の受講者の方が集まりました。私はこのセミナーを通して人とのつながりの大切さを学びました。はじめ葛生地区から一人での参加で誰も知っている人がいないという状況でしたので、緊張していました。そうしているうちに、中田さんの司会のもと開会式が始まりました。その開会式の中で、新世代カウンセラーの深沢さんの言葉が印象に残っています。「裸になってほしい！」もちろん本当に裸になるのではなく、「自分を全てさらけ出さなければ相手もさらけ出してくれない」という意味です。「このセミナーを自己成長の場としてほしい。その為にはまず自分を認めることから始めて下さい。自分とはどういう人間か？自分の良い所、悪い所すべてさらけ出してみましょ。それはとても怖いことです。しかしそれをすれば自分を見つめ直すことができます。今の社会は、同じようなしゃべり方、行動する、それが正しいと思ってしまうような社会です。そんなところに発展はありません。まず環境を変えて下さい。そんな環境がこの場です。この場で自分をもう一度見つめ直してみして下さい。」この言葉を聞き、このセミナーの趣旨を理解し、実践してみようと思いました。まず、部屋を自由に歩きながら握手ということから始まりました。自分から積極的に歩いて握手をする人、同じ地区から参加した友達と二人でただ立っている人、様々でしたが、私は積極的に行動していこうと思い、自分から握手をどんどん求めていきました。このようにスキンシップを交えながらのセッションを行っていくうちに、皆、緊張がほぐれてきたのか、はじめはほとんど口を開かなかったような人も自分から自然に会話をし、笑顔も見られるようになってきました。夕食を済ませ、ついさっきまで知らなかった者同士が、台風が吹き荒れる中、露天風呂に浸かった時には、「変な感じだよなあ」と言いつつ、自然と皆笑いが込み上げてきました。その後、風呂あがりにやることといえば皆同じで、いくつかの部屋に集まり、酒を酌み交わしながら、お互いのことを夜中まで話していきました。このような感じで、セミナーが終わる頃には、皆とも仲良くなり、電話番号を交換し合うなどといった仲間もできました。人とのつながり、良い信頼関係を築くにはそれに伴った環境がとても大切なのだと思います。それが無いと人間は孤立し、信頼関係もなく偽りの笑顔が蔓延したなんとも嫌なミミっしまいこれから、今まで以上に人とのつながり、それを育む環境を意識し、日々生活していけたら、自然と良い世界というものが出来てくるのではないかと思います。この度はこのようなセミナーに参加させていただき誠にありがとうございました。



出席状況報告

馬場委員長



* 本日の出席

会員数 46名 出席義務者数 35名 出席者 38名 事前メークアップ 0名

出席率 80.4%

欠席者 茂呂会員、奥山会員、小林会員、斎藤(誠)会員、寺内会員、蘇原会員、谷 会員、田澤会員、吉澤(慎) (9名)

* 前回(10月26日)の出席 メークアップ 1名 訂正出席率 82.6%

お知らせ

欠席の場合は前日までに 共同製袋 (担当) 斉藤さん、浜岡さんまでご連絡下さい。

TEL : 86 - 2111 FAX : 85 - 2231

尚、当日欠席となる場合は、TEL・FAX 85 - 4451 へご連絡下さい。

ニコニコBOX報告

福島委員長

坪内 馨君	妻の誕生日に花束を頂いて。
広瀬常夫君	息子の来日を記念しまして。
吉澤俊夫君 吉澤浅一君	誕生日×2 結婚祝×1 たくさんありがとうございました。
横塚信也君	結婚祝いを頂いて、ありがとうございました。
岩崎昇一郎君	結婚祝を頂きありがとうございます。25年 銀行式です。
奥澤松利君	結婚祝を頂きありがとうございます。今年で26年目となりました。
馬場俊一君	3位、準優勝とペリアでつきまわっています。
影澤龍平君	夫婦共々やつれ果てた今日、この頃結婚記念日にまたとないお祝いを頂き、明日から元気に暮らせます。ありがとうございました。

会報委員長 星野裕幸

副委員長 中田英昭

委員 岩崎昇一郎



南賞の子供たちのパン作り

秋の自然に親しむ会より



葛生証の子供たちとできたてのパン