



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

# 長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1  
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016  
e-mail:nwrc@sweet.ocn.ne.jp

会長/青木 茂人 幹事/轟 修平 クラブ会報委員長/山崎 茂穂  
SAA/中野 欣哉 副 SAA/若麻績信昭

第 1225 回例会 2012 年 (平成 24 年) 11 月 9 日 (金)

奉仕を通じて平和を Peace through Service

## 会長挨拶

青木茂人会長

### 「京都と讃岐のみそ料理」



伊東さん、先週は卓話をありがとうございます。子守唄のような伊東さんの美声に引き込まれ、会長就任 4

ヶ月が過ぎ、緊張感もなくなったためか爆睡してしまいました。今日の会報で伊東さんの卓話の内容がやっとわかりました。

京都の白味噌はご存知だと思いますが、主にお雑煮に使われます。米と豆の割合が 2:1 で塩分も信州味噌の半分ぐらいです。そのため発酵というより甘酒のように糲の分解により 1 週間ほどで味噌になります。大豆タンパクの分解による、アミノ酸の旨味が少ないので出汁をたっぷり使わないとおいしくありません。十年ほど前に八幡屋磯五郎の室賀会長に案内され、京都の「なかむら」という料亭で京料理を堪能したことがありましたが、みそ汁のお代わりは断られました。飲みたければもう一度お越し下さいとのことでした。

同じく白味噌をつくところに讃岐があります。ここの名物は餡子の大福の入ったお雑煮です。全国さまざま味噌料理を食べましたが一番驚いた料理です。これは江戸時代、貴重な和三盆は庶民が食べることを禁じられていたので、庶民はこのように雑煮に隠して食べたそうです。皆さんも讃岐に行く機会がありましたら是非召し上がってみてください。

## 幹事報告

轟 修平副幹事

- ・次週 16 日 クラブ協議会開催 11:45~扇の間
- ・3 週目ですので座席札を引いてください
- ・16 日指名委員会開催 18:30~於: ザワックカフェ
- ・12 月 5 日 (水) ビジネスセミナー  
講師: 村田弘志さんホテル国際扇の間 18:30~
- ・12 月 7 日年末家族会 出欠は 11 月 20 日まで。  
できるだけ早めをお願いします。特に中学生以下のお子様、お孫さま出席の方は、サンタプレゼントの手配の関係上早目にお知らせください。

## 飯山野々見池の森林(もり)下見報告 野村森委員

27 日(土)に地震で道が不通になっている飯山野々見池の森林(もり)へ下見に行ってきました。車で行けないことも想定して私が一人でバイクにて行ってきましたが、栄村役場に確認した所、道路の補修は完了したとのこと。森例会はいつももっと早い時期に開催していましたが、今回行って紅葉がとても綺麗でしたし、キノコも取れるようですので次年度は 10 月後半に森林(もり)へ行けばいいと思いました。



## 11/16 本日のプログラム

ゲスト卓話 北村明彦さん

「映画の話」

**出席・ニコBOX報告 小山浩太郎例会運営委員**

11/9(会員 59名)出席 31名前々回修正出席率 88.5%

**ゲスト**小林 優さん(スポーツインストラクター)

・青木茂人さん☆小林優さん、歓迎します。健康スワロビックス楽しみにしております。

・合計 4,500円 ・累計 309,564円

**講師紹介**

**塩入洋佑さん**



私は安茂里の老人福祉センターで健康エアロビックスの講座を受けていますが、その講師がスポーツイン

ストラクターの小林優さんです。男性はもちろんのこと同性の女性からもとても評判がよく、こんな素敵な方をご紹介したら楽しいのではないかと思います。思いお招きしました。

**ゲスト卓話 小林 優さん**

**「健康すわろびっくす」**



本日は、スポーツインストラクターの小林優さんから椅子に座ったままで出来る、有酸素運動(エアロビックス)、ストレッチ、筋トレを経験致しました。足踏みからスタートし、

手・脚を動かすなど一見簡単そうに見える動作を、非常にきつく感じたのは皆さん全員ではないでしょうか。(筋肉痛が心配との声が多くありました)常日頃の運動不足を痛感いたしました。でもこうして身近で簡単に出来る方法を教えていただいたので今後は暇を見つけて運動不足解消に取り組みたいと強く思いました。



会報当番 齋藤 泉



仕事の合間にやれますね



明後日あたりに筋肉痛?



う〜ん けっこうきついです..



大きく深呼吸しましょう



**例会案内**

11月 25日(日)北信第1グループ IM 会員セミナー  
11月 30日(金) 上記へ振替の為、例会なし