



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:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp



会長／竹村 利之 幹事／粕尾 正康 クラブ会報委員長／中野 欣哉
 SAA／松本 克幸 副 SAA／高井 亘

第1410回例会 2016年（平成28年）11月25日（金）

人類に奉仕するロータリー Rotary Serving Humanity

会長挨拶 竹村利之会長

「建築から生まれた日用語」

いの一番；これは柱の番号から生まれたものです。昔、家の図面は板に書いていました。柱の位置は点で示し、縦方向に「い、ろ、は・・・」横方向に「一、二、三・・・」という風に「番付」と呼ぶ符号をつけていました。そして、一番最初に建てられたのが「いの一番」の柱だったことからこの言葉が生まれました。

卯達があがらない；卯達は屋根のついた小さな壁で隣家との境界に防火壁として取り付けられたものです。卯達は大変高価だったので、後に自分の財力をアピールする装飾的意味合いが強くなり、競い合うように造られるようになりました。ここから転じて出世しないという意味になりました。

几帳面；木材の細工法から生まれた言葉です。「几帳」とは、平安時代に使われた間仕切り用の布製の屏風のことで、寝殿造りでは間仕切り壁がほとんどなく、御簾、壁代などで小さなスペースに仕切っていました。そのさらに内側に立てられたのが「几帳」です。その几帳を支える細い柱は、角を面取りして鋭角に削り、その両側に刻みが入れてありました。この面取り法を「几帳面」といい、とりわけ正確な技術が必要とされたため、転じて真面目、きちんとしたさまという様な意味になりました。

埒があく；もともとは馬場の周囲の柵や、しきり、低い垣のことをいい、埒が開くことは仕切り、

障害物が取り除けられることなので、そこから物事の片がつくという意味になりました。

私の話はこれで終わりですが、埒が開きますのでここで閉めます。

幹事報告 粕尾正康幹事

- * 第5回クラブ協議会 報告
- ・次週12月2日 年次総会
- ・12月3日臨時会長・幹事会 於：松本大学
- ・12月4日地区補助金管理セミナー 2名出席
- ・12月6日北信第1G 第2回会長・幹事会
- ・12月9日 年末家族会 18：30～
- ・12月23日、30日 休会
- ・1月6日 新年初例会
- ・1月27日 創立記念例会 ます栄 18：30～
- ・12月26日～1月4日 事務局休みとなります。
- ・RI 規定審議会による定款細則の改訂により会則検討委員会を立ち上げ検討をしていくことが決定。人選等、南クラブ奉仕委員長に一任することになりました。
- ・例年にならい、年賀状は欠礼させていただきます。
- ・書き損じ葉書の回収にご協力下さい。
- ・ダメゼッタイ運動では、合計25,827円を送金

12/2 本日のプログラム

年次総会

ゲスト卓話 竹村正代さん
 「北イラクのクルディスタン」

ゲスト 倉島のぞみさん

(カラー & フード・クリエイター)

- ・綿貫隆夫さん☆倉島さん、卓話を楽しみにしています。
- ・清水光朗さん☆ご無沙汰をしてしまいました。
- ・宮原友昭さん☆風邪の季節となりました。栄養、睡眠を十分摂りましょう。
- ・松本克幸さん☆倉島さんようこそ！小布施ミニマラソン2時間2分20秒で完走できました！！
- ・高橋英司さん☆11月の雪、寒くなりました。いよいよスキーシーズンです。楽しみにしています。

・合計 15,500円 ・累計 306,207円

講師紹介

綿貫隆夫さん



倉島さんには、1993年11月19日と、2013年3月15日と今回で3回目となる卓話をお願いしました。長野市で料理教室を開催され、フードスタイリング、フードコンサルタントなど食と健康を中心としたアンチエイジングレシピの提案やコラボの執筆や、またメディアでのイベントや料理番組講師など活躍されています。息子さんと一緒に出版された「ゆうとくんちのしあわせごはん」を読ませていただきましたがとても楽しい本です。

倉島さんとは25年前に東京からの電車で隣り合わせになりました。とても気さくな方で長野までいろんな話をしました。そこからのご縁でここまで至っています。彼女と会うといつも新しい事にチャレンジしているせいか、話題がとても豊富でどんどん積みあがっていくのですね。今回の話もいままで以上に深い話が聞けるのではないかと思います。

ゲスト卓話 倉島のぞみさん

「台所から心と身体と脳を育てる食生活」



我が家には、息子が二人います。彼らには勉強部屋というものが在りません。学校から帰ると、いつも私の職場であり、毎日の食事を作るリビングキッチンで勉強したり、一日あった

ことを話したりしながら過ごします。ですから、家に帰るとすぐに私のいる台所に来て、「あ～、良い香り。ホッとする～」。「お腹空いた～。今日のご飯は、何？」と確認してから宿題を始めます。食べ物の香りがするところは、ホッとする空間でもあるのかもしれない。

ホッとする香りのひとつに昆布や煮干、干しシイタケやかつお節を使いとった出汁があります。かつお節に含まれる必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」が脳に運ばれるとセロトニンという神経伝物質を作る働きをしますが、セロトニンは心のバランスを保ち興奮を抑える作用があるので、ストレス解消や不眠症の改善に効果があるといわれています。

息子が小学生のころ、心無い言葉の暴力にあい、そのころから胃腸の不調を訴え、学校で何度も倒れ、保健室登校していた時期がありました。そんな時に出会った予防医学の先生から、過度のストレスがかかるとビタミンCが極度に減り、ビタミンB群が働かなくなることで、気持ちが落ち込んだり、逆にイライラしたり、切れやすくなったりすることがあるとお聞きし、緊急用に高濃度のビタミンCとB群のサプリを2カ月ほど、そして天然出汁とビタミンC豊富な抹茶を耳かき一杯程度入れ、発酵食品の味噌を使ったお味噌汁を毎日作るようにしました。そして、環境を変え、やる気スイッチの入った息子は、今では自分の夢に向かい、楽しく学校に通い、学んでいます。ストレス緩和のために、ビタミンCはおススメです。

例会案内

12月9日 年末家族会 18：30～犀北館
12月16日 ゲスト卓話 平出恵美さん
12月23日・30日 休会