



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 21
事務局 〒380-0838 長野市県町 576 ホテル国際 21 内
☎026(235)2800 FAX026(235)0016
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長／南 信行 幹事／若麻績信昭 クラブ会報委員長／西沢 徹
SAA／飯田弘己 副SAA／宮原友昭

第1478回例会 2018年（平成30年）6月8日（金）

ロータリー：変化をもたらす ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

会長挨拶 南 信行会長

会長挨拶も後2回となり、まとめに入ります。
ロータリーが他の団体の理念との際立った違いは何ですかと問われたら、私は、職業奉仕ですと答えます。この提唱者はシカゴRCのアーサーF シェルドンですが、それを彼が最初にロータリアンに語り掛けたのが1910年、RI国際大会の前身である、第一回全米ロータリークラブ連合会の全国大会でのスピーチでした。彼の真意がわかると思うので紹介します。

会長及びロータリアン諸君。

19世紀における商習慣の特筆すべき点は競争です。特に今世紀を間近に控えた頃は、毎日毎日が食うか食われるかと言う動物の本能をむき出しにした状態が最高潮に達していました。平均的な実業家の座右の銘は、自分がしようとすることを他の人がしないうちに最初にすることであり、他人の為に良いことを行うのではなくむしろその逆のを行う風潮すらありました。商売の原則は「買手の自己責任」即ち、買い手が用心することでした。

（中略）20世紀の商習慣の特徴は協力することであり、知性の光に満たされた人間は、他人に利益をもたらすことこそが正しい処理法だということを理解し、経営学が人間に対する奉仕の学問であることを理解し、同僚に対して最も奉仕した者が最も報われる He profits most who serves his fellows best という言葉に巡り合ったのです。

6月のお祝い事 おめでとうございます



<結婚記念会員>青木 宏さん 小林健治さん
<夫人誕生記念>西沢千奈美さん
<会員誕生記念>井上明彦さん 山本博昭さん

幹事報告 若麻績信昭幹事

- ・6月2日地区会員増強セミナー 村田弘志次期クラブ奉仕委員長 出席
- ・6月5日北信第1グループ第3回会長・幹事会報告：1年間の事業報告・IMの事業報告
- ・6月10日IA地区大会開催 於：しなのき
- ・クールビズは5月～11月で。

6 / 15 本日のプログラム

会員卓話 南 信行会長
「一年を振り返って」

例会案内

6月22日 観蜚会 18:30～ 犀北館

- ・綿貫隆夫さん☆この後3時半よりこのホテルで長野県デザイン振興協会の総会で記念講演を頼まれました。タイトルは「デザインで社会は変わる」です。時間がありましたら聞いて下さい。
- ・斎藤 泉さん☆本日は皆様にお昼寝の時間を提供致します。ごゆっくり！！
- ・轟 修平さん☆衆議院解散なかったですね。
- ・松本克幸さん☆安曇野ハーフマラソン残念ながら2時間切れずに2時間1分でした。

・合計 13,000円 ・スヌーピー 5,160円
 ・累計 664,637円

第25回インターアクト地区大会
 2018年6月10日(日) 於：しなのき
 ホスト：文化学園長野中学・高校 長野東RC
 IAC 9名・会員 5名 出席



長野女子高等学校インターアクトクラブの活動報告では、外国人観光客へのインタビューを通じて日本の魅力を再発見したこと、社会奉仕ボランティア、地域支援の様子、個人奉仕についてなど紹介し、フリーペーパーの発行、フェイスブックに日々の活動を掲載していることなどを発表しました。



会員卓話 斎藤 泉さん

「家庭菜園の一年」



年間四季を通じて各々畑の仕事はありますが12月～3月上旬までは全ど仕事がなく手持無沙汰で過ごしています。ようやく、3月中旬から土作りをし本格的な一年の野菜作りがスタートします。年度最初の野菜は毎年ジャガ芋の植え付けから始まります。4月一杯は主に薬物野菜の植え付け、5月に入ると待望のトマト・ナス・キュウリの植え付けをします。この時コンパニオンプランツ(究極の植え合せ)で定植します。トマト→ニラ・ナス→パセリ・キュウリ→長ネギ、互いが助け合い害虫防除、病気予防、生育促進等の効果があります。5月に怖いのが遅霜ですが、今年も5月11日の日に遅霜がありましたが、理由はわかりませんが朝太陽が昇る前に、霜に当たった野菜に水をかけると霜による害はなくなります。不思議です。6月は玉ネギ、7月はジャガ芋の収穫、家庭菜園の大きなイベントです。

7月からは各種野菜の収穫が本格的になり毎朝畑に足を運びます。8月に入ると秋用野菜の土作りをします。太陽熱土壌処理を行い病原菌や害虫の卵、雑草の種を「むし焼き」にします。9月に入ると玉ネギ、長ネギの種蒔き、白菜の植え付け(85日型)10月は玉ネギの植え付け、大根の収穫、11月長ネギ、白菜の収穫を終え、野菜の冬囲いをして一年の野菜作りが大方終了します。

一年間約30種類の野菜を栽培しています。野菜の成分の効用は、トマトのリコピンは活性化酸素の働きを抑える。ナスのポリフェノールは抗酸化作用がある。キュウリはカリウムが豊富、ピーマンは疲労回復に効果があるビタミンCや免疫力を高めるβカロチン、枝豆は良質なタンパク質、ビタミン、カリウム。食物繊維、鉄分が豊富。落花生に含まれるオレイン酸、リノール酸は中性脂肪や、悪玉コレステロールを下げ生活習慣病の予防、カボチャは免疫力アップのカロテン、風邪予防、美肌効果の高いビタミンCが豊富、人参はβカロチンが豊富で目の疲れに良い、大根のジアスターゼは胃腸の働きを整える、キャベツはビタミンU(キャベジン)が多く胃腸を整える。ブロッコリーはビタミンC、βカロチン、鉄分等が豊富で疲労回復老化防止に役立ちます。

最後に、92才になる私の師匠の口癖は「野菜には目がある。一生懸命世話をすれば、野菜は必ず答えてくれる。よい作物ができる。」