



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／中野欣哉 幹事／宮原友昭 クラブ会報委員長／太田裕志
SAA／村田弘志 副SAA／佐藤吉朗

第1625回例会 2022年（令和4年）4月15日（金）

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために SERVE TO CHANGE LIVES

会長挨拶

中野欣哉会長

今日も出席ありがとうございます。久しぶりのゲスト卓話の方をお迎えしての例会ですので皆様、どうぞ楽しんでいって下さい。

さて、先日の話ですが、中学生になる孫と報道番組を見ていた時のことでした。

「どうして戦争で使ってはいけない兵器が決まっているんだろう」との質問に当たり前に「残虐性が強い爆弾だとか、化学兵器は使ってはいけないと条約などできまってるんだ」と答えたところ、「ってことは使っているいい兵器があるってことだね」「戦争はしてはいけないって教わったんだけど、使っているいい兵器あるってことは戦争してもいいんだ・・・」

次の言葉が出てきませんでした。

いま世界で敵は「コロナ」だけ。

一日も早く平穏な日が訪れますように。

【クラブ計画書・必携変更のお願い】

◆大橋東二郎さん

Email : tohashi@higashiguchi-hp.com

◆太田裕志さん

会社住所：〒381-0036 長野市平林 2 丁目1-1
イースト21ビル 2F

TEL 225-9311 FAX 225-9317

4/22 本日のプログラム

ゲスト卓話 北原 修さん
(松本空港RC)

幹事報告

宮原友昭幹事



・次週は、滝沢捷司ガバナー補佐訪問がございませぬ。例会前に、会長・幹事懇談会がありますので、第10回クラブ協議会は、例会後13:40～葵の間で行いますので、役員・理事の方は、お間違えの無いようお願いします。

- ・4月10日に地区研修協議会がオンラインで行われました。ご参加して頂いた皆様お疲れ様でした。
- ・4月13日長野市内6RC宮原幹事会出席
- ・先週ご案内しました市内6RC合同親睦ゴルフコンペは、12名のご参加で、登録させていただきました。優勝を目指して、親睦を図っていただきたいと思ひます。

米山奨学生オリエンテーション 青木 宏カウンセラー

4月17日(日)松本商工会館にて米山奨学生・カウンセラーオリエンテーションが開催され、青木宏カウンセラーがご参加されました。



4/15 (会員36名) 出席22名 出席率66.67%



- ・狩野 土さん☆林さん今日は宜しくお願い致します。
- ・高橋英司さん☆春になりました。桜を楽しんでいます。
- ・野村泰久さん☆先週ドタキャンでした。

- ・竹内喜宜さん☆今月は、本日結婚記念日、他に誕生日、先日の遅刻等色々ありますので！
- ・山本博昭さん☆ご無沙汰です。
- ・瀧澤 聡さん☆久しぶりの出席です。
- ・小山浩太郎さん☆ご無沙汰しています。皆さんお元気ですか？

・合計 17,500円 ・累計 397,737円

例会案内

4月29日 休会
5月6日 休会
5月13日 会員卓話 未定
5月22日(日) 地区大会
於：岡谷市カノラホール
20日の例会に振替

新年度会員名簿作成のお願い

2022年7月1日時点で変更・訂正のある方は5月12日(木)までに事務局へお知らせ下さい。特に役職に変更があった方はお申し出ください。写真の差し替えも受け付けております。

講師紹介

狩野 土プログラム委員長



本日は、フルーツカッティングの実演を皆様の前でして頂き、ありがとうございました。都合によりご用意していただいた映像で見させて頂きます。是非、皆様も技術を身に付けていただき、沢山のの方に喜んでいただきたいと思います。ながの東急のフルーツ売り場にいらっしゃって、その時に果物にご興味を持ち、果物をさらに加工し、五感で、目で見て楽しんで、食べて楽しく、香りも楽しむというものを作りたいということで、この世界に入られたということです。

ゲスト卓話 林 千恵子さん

「フルーツの魅力」



今日は、フルーツの素晴らしさと魅力について知って頂けたらと思ってお話しさせていただきます。

フルーツカッティングアーティストとして活動しておりますが、自宅(篠ノ井)のサロンにてフルーツカッティング教室をしております。また、フルーツアートケーキと言って、フルーツを綺麗にカットして盛り付けたものを、販売しております。

フルーツカッティングとは、フルーツの見た目も味も美しくカットして盛り付けていくものです。

私は最初からものすごくフルーツが好きでこの仕事を始めたというよりは、初めて、こういうものを目にしたときに、物凄くときめきを覚えました。ただカットして食べるよりもやはり、見た目が美しいと食欲も湧きますし、何よりも見てときめくというのはすごく大事だと思いました。フルーツ自体健康に良いものですので、心身ともにフルーツでより健康で元気になれると思います。

いつまでも若々しくいるためには、40代からは化粧品などにお金をかけるよりも体の内側からが7割と言われています。私は「ときめきスキンケア」と呼んでいますが、心がときめくことをすると、それだけで若返ったり元気になったりします。ぜひ、毎日の食卓に華やかなフルーツを添えて、元気で若々しくしてもらえたらと願い日々レッスンやフルーツカットを行っております。

お肌の老化の原因は、年齢によるものは10%だそうです。ホルモンの減少で前頭葉が弱ってきてお肌が老化し年齢よりも老けて見えてしまうそうです。日々の生活で綺麗なものを見たり、芸術鑑賞などすることにより前頭葉を刺激することで若返りにとても効果があるそうです。

フルーツの効果的な食べ方を最後に紹介します。フルーツは、約30分で消化すると言われています。バナナなどは1時間かかるそうですが、普通の食事は2時間から4時間かかります。早く消化するフルーツを食前に食べることでフルーツの持っている栄養を丸ごとしっかり身体に取り入れられます。腸内環境を整えることにも効果的です。手軽にフルーツを日常に取り入れて頂けたらと嬉しく思います。

