



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

# 週報



所沢西ロータリークラブ  
(RI第 2570 地区第 3 グループ)

会長 室伏秀樹 ・ 副会長(会長エレクト)山田富男  
幹事 栗原和明 ・ クラブ管理運営委員長 内田 学  
例会場 所沢市星の宮1-3-5 〒359-1127 セレス所沢 TEL.04-2923-4122  
事務局 所沢市けやき台2-7-6 〒359-1118 安田第三ビル206号 TEL.04-2926-1666  
例会日 毎週火曜日(12:30~13:30) <http://www.tokorozawa-nishirc.net/> FAX.2926-5151  
E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp

近辺 RC の開催日一覧表 (メーキャップにご利用ください)

クラブ	所沢中央	所 沢	新 所 沢	所 沢 東
例会日	月曜夜間	火 曜 日	火曜夜間	木 曜 日
例会場	セレス所沢	野村證券	セレス所沢	セレス所沢

**四つのテスト** 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

## 第 1241 回例会 2012・1・24

卓 話	例会当番	記念祝福
1/24 「東京ウイパッサー瞑想道場」真言宗僧侶 静 慈彰様	石井 秀夫	
1/31 「講談」神田 阿久鯉様	石井 實	
2/7 「水と原子力発電」所沢西RC会員 平方 真一様	上野 孝二	

■出席報告	
月 日	1/17
会員数	38
出席者	29
出席率	76.3
前回修正	—

### 会長の時間 室伏 秀樹

12月16日(金)に掬水亭で開催したクリスマスパーティ、1月10日(火)に堤新亭で開催した新年会に、多数の参加をいただきありがとうございました。

本日は一か月ぶりのセレスでの開催となります。クラブ協議会となっています。その前に半期の中間決算報告を会計の原さんをお願いします。そしてその中で大赤字となっている慶弔費について、規定の見直しを私から提案し、臨時総会とさせていただきます。

大委員長に残り半年の計画をお話させていただきます。

残りを2月19日(日)に狭山市民会館で開催されるIM(インターシティ・ミーティング)での当クラブの発表内容の試写会を予定しています。

本日の会長の時間の食品の話は「砂糖」についてお話しします。

砂糖は分蜜糖と含蜜糖に分類されます。分蜜糖は白砂糖(上白糖)・グラニュー糖・白ざら糖・中ざら糖・三

温糖・液糖などで、製造工程で結晶と蜜を分離し純度の高い砂糖です。

これに対し含蜜糖は、黒砂糖・粗製糖・きび砂糖などで、製造工程で結晶と蜜を分離しないので、原料由来のミネラル分が含まれています。しかし料理によってはその強い風味がマッチしません。

白砂糖で切れるといわれますが、こんな理由がありません。

脳は糖分(ブドウ糖)を燃料として機能しています。

砂糖入りの甘いものを食べると疲れが取れたり幸せな気分になったりするのは、気持ちをリラックスさせ、苦痛を感じないようにさせる化学物質「セロトニン」がブドウ糖に反応して分泌されるためですが、その気分は長続きしません。

甘いものは満足度が高く、血液中の血糖値が急上昇して疲れも取れて気分も良くなる。

しかし、急に血糖値が上がるとそれを下げるためにインスリンが分泌されるため疲労を感じ、そのためまた甘

いものを食べるといふ悪循環に陥る。いわゆる「低血糖症候群」です。

脳細胞はブドウ糖しかエネルギーとして使えないので、低血糖は脳の機能を低下させる原因で、イライラやうつ状態を引き起こす。体は血糖値を上げようとして、副腎から攻撃ホルモンと呼ばれるアドレナリンを分泌させ、肝臓を刺激してグリコーゲンを出させる。このアドレナリンが人を攻撃的にさせ、キレやすくするのです。と岩手大学の沢名名誉教授は言っています。

白砂糖をはじめとする純度の高い分蜜糖は、吸収が早く、急速に血糖値を上げてしまうため、この低血糖症の原因になりやすいと言われています。

低血糖症が気になる場合は、家庭で使う糖分を、含蜜糖・はちみつ・メープルシロップなどに切り替えるとともに、糖分そのものを摂りすぎないように気を付けることが大切です。

#### 幹事報告

栗原 和明

- ◆2010～11 年度年次報告のオンライン版について
- ◆ハイライトよねやま 142
- ◆R 財団国際親善奨学生募集ポスターの PDF ファイル
- ◆第 2570 地区第 3 グループ 第 6 回会長幹事会が開催されました。1/12 (木) 18:00～ 狭山市鳳鳴閣
- ◆第 3 回市内 5 クラブ会長幹事会 1 月 27 日 (金) 6:00～ 「中国料理 獅子」所沢ステーションビル 3F
- ◆所沢中央ロータリークラブより「創立 20 周年記念式典と社会奉仕事業のお披露目のご案内」  
2 月 12 日 (日) 午後 6:00～ セレス所沢
- ◆下半期の会費及び事業参加費の納入をお願い致します。
- ◆週報・・・飯能 RC

#### 親睦委員会

石井 秀夫

##### 「特別例会開催」のご案内

新所沢ロータリークラブ会員であります藤本正人所沢市長様に「就任市政報告」についての卓話を特別例会にてお願い致しました。

皆様に御参加戴きます様ご案内申し上げます。

御参加戴ける方は、本橋親睦委員長まで申し出下さるようお願い致します。

開催日時 1 月 25 日 (水) 午後 6 時 30 分より

開催場所 セレス所沢 2F

参加費 1 人 5,000 円 (当日受付にて徴収)

#### 中間決算報告

会計 原 正興

2011,7～2011,12 の所沢西ロータリークラブの中間決算報告を申し上げます。

細かい数字は読み上げませんが、予算額に対して実行額と差異がほぼ同じところは、順調に事業が行われているものとご理解ください。

先ほどの会長の話にもありましたが、慶弔費がもうすでに 10 万円の予算超過になっているとのことで、この後、臨時総会に切り替え、見直したいとのことですので、よろしく願いいたします。

プログラム委員会費については、まだ予算がだいぶ残っていますが、下半期に使うためだと思いますのでご期待ください。

#### ニコニコボックス

内田 学

- 室伏 秀樹 12 月 16 日 クリスマスパーティー、1 月 10 日 新年会、多数のご参加ありがとうございます。親睦委員会ご苦勞様でした。
- 小久保 昇 新年会の御利用ありがとうございました。
- 本橋 正夫 新年会、ありがとうございました。
- 大館 信夫 今年もよろしくお願いいたします。写真ありがとうございました。
- 渡部 照夫 長い間、お休みをいただきました。今日から出席させていただきます。
- 中村 茂 Xmas、新年会、商用が重なり、連続で休みました。
- 内田 学 年賀状ありがとうございました。ニコニコの予算額より約 8 万円少ないので、皆様御協力をよろしくお願い致します。
- 大原 律子 あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 臨時総会

クラブ協議会に先立ち、臨時総会として慶弔見舞金等贈与規定の改正案を提示しました。  
賛成多数により可決し、平成24年3月1日より改訂実施することとなりました。

### 慶弔見舞金等贈与規定

- 第1条 本クラブの会員並びに家族の慶事の祝い金、死亡時の弔慰金、会員並びに配偶者の傷病見舞金、および災害時の見舞金をこの規定により贈与する。
- 第2条 会員またはその家族の慶事に対する祝い金等について次の通りとする。
- (1) 会員本人の結婚 20,000円  
および祝電
  - (2) 会員の子女の結婚 祝電
  - (3) 社屋、工場、店舗等の落成  
花輪または生花1基（ただし落成式を行うとき）
  - (4) 叙勲、本人のとき10,000円、  
配偶者のとき祝電
- 第3条 会員またはその家族が死亡したときは、弔慰金等を贈与する。
- (1) 会員 30,000円および花輪  
または生花
  - (2) 配偶者 20,000円および花輪  
または生花
  - (3) 同居の家族（会員本人が喪主）  
10,000円および花輪または生花
  - (4) 10年以上在籍し退会した本人  
10,000円および花輪または生花
- 第4条 会員並びに配偶者が疾病または負傷等により1ヶ月以上の入院が必要とする場合傷病見舞金を贈与する。
- (1) 本人 10,000円
  - (2) 配偶者 5,000円
- 第5条 会員が天災、地変、火災その他不測の事由により被害を受けたときは、理事会の決定により、下記の範囲内で災害見舞金を贈与する。  
最高 50,000円から最低 10,000円

- 第6条 10年以上在籍した会員が退会するときは、理事会の決定により、下記の範囲内で記念品を贈与する。  
最高 10,000円から最低 3,000円
- 第7条 この規定以外に贈与事由があったときは、理事会の決定による。

(附則)

この規定は、昭和61年7月1日より実施する。  
この規定を、平成24年3月1日より改訂実施する。

## クラブ協議会

♥クラブ管理運営委員長

内田 学



残り半年の活動計画は、4月10日お花見例会で秩父方面を予定しております。当日は念力で晴れ

ると思いますので、多くの会員家族のご参加をお願いします。又、春のクラブコンペの計画もあります。

♥会員増強委員会

吉田 栄治



会員増強委員会よりご報告申し上げます。最後の追い込みの時期になりましたが、入会希望者が

現れず今年度の会員増強はお先真っ暗です。いかにして新入会員をいれるかで、いろいろ手を尽くしましたが、適格者が見つかりません。

一人でも多くの適格者に、クラブに入会したいという興味を与えるため。

また、クラブ会員の減少を防ぐために、「クラブは内部の充実を計り、現行規定の見直しも考えなくては、と、考えるしだいです。クラブのプログラムを改善し、地元社会への奉仕を維持し会員にとっての意義を保ち、個々の会員を効果的に参加させ、そ

の関心を絶えず引き付けるように活動を行うべきである。」地区の要望を熟考してゆきます。

一人一名の推薦をお願いし、会員各位のご協力を重ねてお願いして報告とします。

### ♥社会奉仕委員会

平方 真一

平成24年2月



26日(日)、所沢市生涯学習センターにて、5クラブ協同事業であります第10回こども「とうきち」

将棋大会が開催されます。

今年度は当クラブが主管となっておりますので多数の方々の御協力をお願い致します。

奉仕プロジェクト委員会全体と致しましては、今後、IMと書き損じ葉書の回収等があります。

平成24年2月26日(日)、所沢市生涯学習センターにて、5クラブ協同事業であります第10回こども「とうきち」将棋大会が開催されます。

今年度は当クラブが主管となっておりますので多数の方々の御協力をお願い致します。

奉仕プロジェクト委員会全体と致しましては、今後、IMと書き損じ葉書の回収等があります。

### ♥国際奉仕委員会

松本 勇



国際奉仕委員会より報告します。

姉妹クラブとの、友好促進ですが、吉安ロータリークラブより、いち早く、「東日本大震災」に対して義援金110万円をいただきました。当クラブからも心から感謝を申し上げた次第です。

尚、藤本市長より、赤十字社名の感謝状を託されて、吉安ロータリークラブへお届けしました。これと合わせて吉安ロータリークラブ企画の「花蓮縣老人及び家庭思いやり計画」のマッチング グラントに、当クラブより20万円の支援金を持参し、6名で訪問、大歓迎で迎えられ友好を深めて参りました。

この時、室伏会長は中国語で挨拶をして大きな拍手がまき起こったそうです。

次に書き損じ葉書の件ですが、皆様方の協力と、所沢市自治連合委員会の全面的な協力により進行しています。2月下旬頃いっきに回収が進むと思います。集まり次第、少しづつでも事務局までお届け下されれば幸いです。引き続き御協力をお願いします。

### ♥財団・米山委員会

宮岡 實



本年度は佐久間 睦夫、栗原和明両氏の協力により、2名のポールハリスフェローが誕生致しました。

又、米山委員会は、大館 信夫さん、鈴木真澄さんのお二人に法人特別寄付を戴きありがとうございました。

I・M (2/19) 発表  
内容の特別試写会



ネパールの「パドマ・パラシュ・スクール」とのきっかけ

鈴木 真澄



私とネパールとのきっかけですが、特定非営利法人「ヒマラヤ保全協会」の紹介で1997年(16年)前にネパールに行ったの

紹介で1997年(16年)前にネパールに行ったの

が最初でした。

その時にあまりにも日本と違う、光景に出会いました。

学校に行けない子供達、やせた土地と村人達、重労働をする農家の女性、そして自転車も車も無いので、頭で荷物を運ぶ人々、まだまだネパールは産業も無く、資源といえば観光ぐらいなので、田舎や山の上に行くと、想像を絶するような貧しい生活をしています。

ガイドの話では男性よりも女性のほうが肉体労働を多くしているので、平均寿命は男性60歳、女性は50、5歳だそうです。

今はもう少しあがっているかと思いますが？

その時「パドマ・パラカシュ・スクール」を訪問し、校長先生のお話を聞くことができました。

山の上の学校などは棒を何本か立てて、トタンを上に乗せ、黒板があるだけという学校もまだまだ沢山あり、国の学校制度が出来ていないので識字率は低く、女性は小さい時から学校に行かないで、家の仕事をしているので特に低く、10年前は50%を切っているとのことでした。

日本のように、義務教育は誰でも受けられる訳ではなく、学費が無い子供は学校にいけないとのことでした。

その話を聞き、私に何かできることはないかと思い、12年前にその学校に鈴木奨学金基金を発足して、今でも毎年15名位の学生が勉強しています。この写真は小さい時から、この基金で勉強して、一番成績がよく国でも有名な高校に通っている生徒です。

そんなご縁もあり、その学校の卒業生の「ジギャン・クマル・タパ」という日本の大学で学びたいという20歳の優秀な男性いるのだが、日本に来るにも、バイクを売って渡航費用にする、お金しかないとのことでした。その時ネパールではほとんどの人は歩きで、自転車とバイクは貴重なものでした。

それを聞き、その彼を支援する「ネパールの人を支援する会」を立ち上げ、支援に賛同頂いた36名の皆さんに年間18000円の支援を頂き、学費、生活費に充当しました。そして千葉の大学4年。横浜国立大学大学院を卒業、彼は寝る間も惜しんで勉強し、6年間で日本人以上に日本語も日本の歴史も覚えて、いろいろな所で講演を頼まれるようにもなりました。その後アルバイトや、いろいろな所で講演をしたり、翻訳等で、自費で横浜国大の博士課程2年を修了しました。

現在は横浜市の職員として、国際教育課で働くかたわら、テレビに出演したり、翻訳の仕事、大使館の仕事、国賓が来日した時の通訳等で生活しております。

将来はネパール日本大使（閣下）になって、日本とネパールの架け橋になると言って頑張っております。

ネパールと所沢西ロータリーとの関係ですが、当クラブで作った学校を見に行くついでに、私の支援している「パドマ・パラカシュ・セカンダリ・スクール」を見学に行った際に、この学校は村長さんを中心に、村の皆さんで運営していて、国からの援助はほとんど無いため、土台だけできている校舎があり、お金が出来たら上を建てるというのを聞き、それでは当クラブでネパール支援のための書き損じハガキ収集の資金で学校を建ようとことになりました。

今週の担当 大館 良典