



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-nishiro.net/> FAX2926-5151  
E-mail nishiro@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 1247 回例会 2012・3・6

卓 話	例会当番	記念祝福
3/6 衆議院議員 柴山 昌彦様	太田 一夫	3月会員誕生 吉田 栄治 須澤 一男
3/13「津軽三味線の合奏と 唄」 大館 良典様	大館 信夫	中村 茂
3/20 例会取止め定款第 6-1-C		

■出席報告	
月 日	2/28
会員数	38
出席者	16
出席率	42.1%
前回修正	—

### 会長の時間 室伏 秀樹

本日の卓話は、庄司ヤス子様による「複写はがきの効用」です。よろしくお願ひいたします。

19日(日)に狭山東武サロンにて開催されたIM(インターシティ・ミーティング) 参加いただきありがとうございました。特に三回にわたる準備会にも出席をいただき、ガバナー補佐井花富男さんより丁寧な礼状が寄せられています。

当日俄かの体調不良により欠席してしまいました。申し訳ありませんでした。

尚、インフルエンザではありませんでした。

また、26日(日)には市内5クラブ共催当クラブ 主管の「こどもとうきち将棋大会」に、多数の長時間にわたるご協力により無事終了することができました。

平方社会奉仕委員長をはじめありがとうございました。

打ち上げは賑やかにしたいと思います。

本橋正夫さんの父、彰様が24日(金)の朝に97歳でご逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。

斎場の都合で3月5日(月)がお通夜です。

上野直前会長からFax.で、21日の検査により貧血最低ラインを突破、3月から出席しますとのことです。

埼玉ユネスコ協会の本多会長より、昨年の事業でバガワッテイ初等中学校が完成し、開校式を5月の初旬に行うと連絡がありました。通算10校目となります。

5月10日~14日のタイ国際大会旅行費用に私のミスがあり、諸々込240,000円は220,000円に修正します。最終行程を調整中です。

本日の食品の話は「青菜」です。

青菜は、ほうれん草や小松菜など、緑色の濃い野菜の総称です。

ほうれん草は最近では一年中手に入りますが、旬

は寒い冬です。甘みが増して一番おいしくなるうえ、ビタミンやミネラルも特に豊富になります。

おひたしや和え物にする場合、ビタミンなどの損失をできるだけ抑えるために、さっと短時間で茹でます。塩を入れて沸騰した湯の中で、根元を下にして茹でます。色よく仕上げるためには、茹で上げ後冷水に短時間入れます。

ビタミンCの量は、冬のは夏のは3倍含まれています。昔から「霜に当たると甘みが増す」と言われます。アクが強い野菜で、シュウ酸という成分が結石の原因になりやすいため、必ず下茹でしましょう。最近では、品種改良によりシュウ酸を減らした「サラダほうれん草」も出回り、生食も可能になりました。

小松菜は、江戸時代初期に、現在の東京都江戸川区小松川周辺で生まれた野菜です。将軍吉宗の鷹狩りの際に献上され、その時に地名をとって名付けられたといわれます。ほうれん草と違ってアクが少ないので、下茹ではいりません。関東ではお雑煮に欠かせません。

ポパイの缶詰は、ほうれん草の缶詰を食べるとパワーアップ、悪者をあつという間にやっつけます。アメリカでは生産地と都会の距離があり、今では冷凍が多いのですが、かつては缶詰が主流でした。色が黒っぽくて食感ドロドロ、そのまま食べても美味しくなく、子供に嫌われる食べ物の代表でした。ポパイはもともと、生のキャベツを食べてパワーアップしていましたが、途中で缶詰ほうれん草を食べるよう変更され、ポパイ人気とともにほうれん草の消費量が急増しました。

ご当地所沢では、テレビ朝日のダイオキシン報道で、「青い葉っぱもの」と表現され、ほうれん草が矢面に立ち大量廃棄に至りとんでもない報道被害を受けました。

私の会社が取引しているのは、川越市中福のいわゆる三富開発地の落ち葉をたい肥にした農業グループ「こだわり村」です。

4月9日(月)のオーストラリアからのGSE(Group Study Exchange)に見学に来て行く予定です。

青菜に塩とは、生き生きした新鮮な青菜でも、塩を振りかけると水分を失いしおれてしまうことから、急にしょげるさまを言うようになりました。

あと残り四ヶ月、地に足つけてじっくり行動していきます。

## 幹事報告

栗原 和明

- ♥3月のロータリーレート 1ドル=78円
- ♥バンコク国際大会ご案内・申込書・2570地区のガバナーズナイトのご案内・他
- ♥RLI(ロータリーリーダーシップ・研究)・パート1の開催に伴うクラブ研修リーダーの派遣について・・・3月10日(土) 9:00~ 国立女性教育会館
- ♥第3グループ IMのお礼状をガバナー補佐 井花様 IM実行委員長 吉森様より戴きました。第1部の各クラブの社会奉仕活動では、我クラブは書き損じ葉書でのネパールへの、学校建設等のプレゼンテーションで称賛をいただきました。多数の皆様ご参加ありがとうございました。
- ♥2012~2013年度 PETS(会長エレクト研修セミナー)開催 3月17日(土) 13:30~ 紫雲閣
- ♥地区協議会の案内・・・4月22日(日) 9:30~ 東洋大学 川越キャンパス
- ♥GSEの受入れ予定表・・・我がクラブは会長のヨシケイ埼玉の減農薬野菜生産見学です。4月9日(月)川越市「三富開発地」
- ♥所沢5クラブ共同の第10回こども「とうきち」将棋大会が2月26日(日)所沢市生涯学習推進センターで開催されました。我がクラブ主幹でありまして心配もありましたが、平方社会奉仕委員長のもと大勢の皆様の御協力を戴き、滞りなく終了出来ました。本当にありがとうございました。
- ♥新所沢ロータリークラブより創立四十周年記念式典出席のお願い・・・3月17日(土)
- ♥所沢中央ロータリークラブ会長様より「創立20周年記念式典」のお礼状を戴きました。
- ♥第15回所沢フレンドリーカップサッカー大会の結果とお礼状を戴きました。
- ♥「第17回市民文化フェア」協賛のお願い
- ♥第33回ちびっこフェスティバル「わんぱく相撲大会」所沢場所後援のお願い
- ♥例会変更・・・入間RC
- ♥週報・・・所沢東RC、新狭山RC、所沢中央RC  
所沢RC、入間南RC、狭山RC、  
吉安扶輪社

室伏 秀樹 IM 風邪で欠席すみません。こども「とうきち」将棋大会大変でした。皆さんお疲れ様でした。庄司ヤス子様、卓話よろしくお願ひします。

栗原 和明 庄司ヤス子様、本日はようこそお出で下さいました。どうかよろしくお願ひします。又、前々回欠席しました。申訳ありません。

平方 真一 先々週の IM、及び先週のこども「とうきち」将棋大会に御参加、お手伝い頂いた皆様本当にありがとうございました。御蔭様で無事終了する事が出来ました。御苦勞様会を後日行いたいと思います。

追伸・・・3月13日(火) 決定です。

大館 良典 先日のこども「とうきち」将棋大会には多数の会員の皆様のお手伝いを戴き、無事終了する事が出来ました。大変有難うございました。

内田 学 昔は「母は強し」と言われていましたが、こども「とうきち」将棋大会“ギャルママ”は怖い。子どもの前とでは大違ひでした。お疲れ様でした。

松本 勇 鼠径ヘルニアの手術をしてお休みしました。見た目は変わりませんが、病院食で4kgの減量に成功しました。これからも減量に挑戦したいと思ひます。

平林 忠 前回欠席。

鈴木 真澄 前回欠席。

大館 信夫 前回欠席。

須澤 一男 本日、早退します。

卓話 「1枚のはがきに心をこめて」

(株) 総合教育コンサルティング

庄司 ヤス子様

◆プロフィール◆

東京に生まれ、育ち、結婚後は横浜在住。働きながら言論科学研究所で「話し方とコミュニケーション」を学び、講師資格を取られました。

夜間、話し方教室・童話教室・社会教育等を担当されています。

平成6年に身近な人と「一日一信の会」を立ち上げられ、若い人が「メールよりはがきが楽しい」と言ってくれるのが嬉しいそうです。



春は人生の節目の時でもあります。はがきを書くことが多くなりますね。せっかくなら喜んでいただけるはがきを書きたいものです。元、早稲田大学の教授、中村 明氏が雑誌『蘇る』(一九九六年新年号)で時候のあいさつについて書いています。

できるだけ目で実際に見、自分の感覚で、じかにとらえた事柄を織り込みたい。「桃の花が咲きほこり、山桜の老木もまだ茶色の葉にまじってちらほら花を開き始めました」とか。

また、ちょっとした無駄話を入れるそうです。一人の人間が今ここにいるという感じが相手に心を和ませるといふのです。

「この手紙を書いている膝の上で猫が今、あくびをしました」とか。

手紙のセンスというのは、そういうささやかな心くばりだと結んでいました。同じ本に書いてあつた言葉を紹介します。

幾つになつても、

多くの友と語り合えることほど、

心豊かなことはない。

一通の手紙で近況を伝え、

伴を気遣い、心を伝え、

書くことが頭の老化を

防いでくれるというなら、

今年こそ、

一日一通の手紙を書こう。



インターシティミーティング  
2月19日(日) 東武サロン



プレゼンターの鈴木真澄さん。 風邪気味でしたが頑張って戴きました。



♥こども「とうきち」将棋大会♥

2月26日(日)

所沢市生涯学習センター



受付はここだよ〜



今週の担当 大館 良典