R I 第2620地区静岡第2グループ

沼津ロータリークラブ

WEEKLY BULLETIN



2020~2021年度RIテーマ

R.I.会長 ホルガー・クナーク

RI第2620地区ガバナー 荻原 英生

2020~2021

8.0N

事務所沼津市八幡町15 ビレッジ35 303号 例 会 場 沼津市上土町100番地1 沼津リバーサイドホテル $\mp 410\text{-}0802$ 例会日時 毎週金曜日 12:30~13:30 宏 野 際 行 長 峯 村 祐 紀 子 幹 昭 会報委員長 太 \mathbf{H}

第3322回例会

2020.9.4

会長挨拶

会 長 野際 宏行

皆様こんにちは、本日は先般皆様から熊本・福岡豪雨災害に対しましての義援金のご報告を申し上げます。義援金袋分¥58,000を頂戴いたしました。ありがとうございました。クラブより補填いたしまして、合計¥92,000、熊本・福岡のG事務所に¥46,000ずつ送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。

さて、私は生業が食べ物屋ですので、少し食材の話をさせていただこうと思います。色によって栄養価が変化する旬の野菜をご存じでしょうか。それは今が旬のパプリカです。米津玄師作曲の、小学生ユニットが歌う「パプリカ」がピンとくる方も多いかとは思いますが、未成熟な状態で収穫されるピーマンに対し、赤、黄、オレンジと色とりどりのカラフルで肉厚なパプリカは、完熟したトウガラシ科の野菜です。カラフルなパプリカは、緑、黄、オレンジ、赤の順に変化するそれぞれの色によって、栄養価が異なります。

赤パプリカの赤い色素は、赤唐辛子に含まれているカプサイシンです。抗酸化物質のβカロテンより高い抗酸化作用があるカプサイシンは、発汗作用があるほか、不要なコレステロールを取り除いてくれるため、動脈硬化や心筋梗塞の予防に効果があります。また、新陳代謝を活発にしてくれるので冷え性や疲れやすい方の疲労回復にも効果があるそうです。さらに、三色の中で最も甘みが強い赤パプリカには、ビタミンCがピーマンの2倍含まれています。

黄パプリカには、シミやそばかすを防ぐ美白効果があるビタミンCが赤パプリカより多く含まれており、目の健康維持や肌の老化を防いてくれるルテインが含まれており、加齢による見え難さに効果があるそうです。

オレンジパプリカには、 β カロテンがピーマンの約20倍も含まれており、抗酸化作用・生活習慣病を予防してくれます。ビタミンCは、ピーマンの3倍含まれており、「若返りのビタミン」と言われているビタミンEも含まれています。収穫時期が遅いパプリカは経費や手間がかかるため、未成熟な状態で収穫されるピーマンに比べ高価になり、 $5\sim6$ 個のピーマンが百数十円に対し、1個のパプリカが300円ほどします。高価なパプリカですが、ビタミンPが、酸化や熱から守ってくれるため、加熱してもビタミンCが壊れ難く、サプリ代わりにもなりそうな野菜です。我々中高年の理想の野菜かもしれません。パプリカを目になされたら、我先に召し上がってください。

他RC出席 吉野君(8.29第1回RLI運営委員会)、服 部君・清君(9.1沼津北)

欠席者(9名)

道前君、服部君、今田君、實石君、 森藤君、村上君、大村君、向坂君、 塚本君

46 ^名	会員総数
46 ^名	出席計算に用 いた会員数
37 ^名	出席計算に用 いた出席数
80.43 **	出 席 率
89.13 **	前々回の修正 出 席 率

-プログラム

9月11日(金)

会員卓話「コロナ以前のアメリカ」

会 員 村上 綾一君

会員誕生日 大村 愛美君

配偶者誕生日 渡邉 久代様(雅昭君)

結婚記念日 野際 宏行君

9月18日(金)

会員卓話「高齢者介護の現状」

会 員 石川 三義君

会員増強・新クラブ結成推進月間

地区会員増強・維持セミナー を経て思うこと …そしてコロナと僕の戦い

会員増強委員長 渡邉 秀一君

8/30(日)開催予定だった会員増強・維持セミナーがコロナの影響により中止となりました。

会員増強委員長になり、「まずはRを知ってもらう こと、クラブ全員でお声掛けをしていくこと、コロナ ウイルスの影響でホーム例会の中止が相次ぎ、情勢 不安も否めない中『そんなときこそR、それでこそR』 の精神で、相互扶助ができる環境を整えて活動して いきたい と目標を掲げましたが、難しい現状です。さ らにセミナーが中止となった今、どうしたものかと 日々考えています。会員増強・維持のヒントを学ばせ ていただきたかったので、非常に残念です。しかし、 そう悲観的になっている場合ではなく、「この状況下 で、どうやって…」の精神で進んでいきたいと思いま す。「ロータリアンは選ばれし者である」という誇りを 持ち、奉仕活動は「選ばれし者の義務」であるという 言葉を胸に、「増強は最大の社会貢献である」という 言葉を信念に、今後も邁進していきますので、さらな るご指導ご鞭撻、ご協力をお願いいたします。

さてここからは、コロナと僕の戦いについてです。 皆様はコロナによる影響はどうでしたか。現在はどう でしょうか。僕は、まずは現状を受け入れることに始 まり、どうやってこの状況を乗り越え、今があること に感謝をしていくかという学びの場と考え、行動、活 動、思考で戦っています。悲観的に考えず、僕にで きる最大限の行動をしようと思い、動いてきました。

僕自身が金融業なので、各種補助金などについての助言や、自分自身で体験し、経験談としてお客様や友人知人に語ること、飲食店や友人のお店に対してできることをさせていただきました。本業でも、コロナ関連のアドバイスは多々ありますので、ご連絡を取り続けさせていただいております。また、Zoomを利用し仕事をしたり、流行りのZoom飲み会を開催したり、相談会を開催したりしました。

しかし、どうにもならないこともありました。それは、スポーツ関連のことです。僕にはバレーボールの教え子がたくさんいるのですが、練習や大会については無力だなと感じる日々でした。最終学年の子た

ちを、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮できる舞台に立たせてあげることができなかったことに、胸につかえるものが残っています。ただ同時にこのことは、メンタルの成長、感謝の心と、「どうやって・・」を学ぶには本当に良いチャンスでもありました。チャンスを活かすも見逃すも自分次第、今回のできごとにより、そのことを学んでもらいたいし、僕自身もたくさん学んでおります。世の中には偶然は無く、すべて必然だと思います。この必然のことを活かし、今後どうやって生きていくか、活動していくか、それは自分次第です。Rの活動においても、感謝と奉仕の心で、「今後、どうやって・・」の考え方で進んでいきたいと思います。再度のお願いになりますが、皆様からのご指導ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。

紙面の都合により、一部を要約して掲載しました。

- 幹事報告-

- 1. 例会変更のお知らせ
- 沼 津 北…9/22(火)は祝日休会
- 2. 8/29 (土) 第1回RLI運営委員会 (オンライン)⇒吉野君 1名出席
- 3. 10/7(水) 沼津 4 R C 合同夜間例会延期のお知らせ⇒コロナ感染状況をふまえ 2021/3/17(水) に延期開催予定⇒ 3/12(金)の振替(3/12(金)例会はございません)⇒10/9(金) は振替休会ではなく、通常例会12:30点鐘とします
- 4. 2020年7月豪雨災害支援 総額92,000円⇒熊本・福岡へそれぞれ46,000円(会員46名×1,000円)を義援金として送金⇒卓上募金58,000円のご協力ありがとうございました⇒慰労会残金を充当し社会奉仕委員会より34,000円を補填
- 5. 「ロータリーの友」9月号 配布
- 6. 9月のロータリーレート 1ドル=106円

スマイル・ボックス

清君…うちの職員が東先生に大変お世話になりました。早朝から待っていてくださり、「地域医療に尽くす」といつも言っていらっしゃるお姿に打たれました。本当にありがとうございました。

寺田君…妻の誕生日です。

渡邉(秀)君…本日の卓話よろしくお願いします。 山口君…マスクを忘れ、1枚1,000円で買いました。

А	М	D
◎石 渡 ○服 部 寺 田 杉 山 積 道 前	野 際	◎太 田 ○恒 吉 奥 村 渡邉(雅) 渡辺(芳) 向 坂 髙 原
B ②大 石 ○山 口 勝 呂 石 川 望 月 高 地 三 好	10-12月度 テーブル編成表 ^(生年月日順) ©マスター 〇サブ	E ◎渡邉(好) ○塚 本 清 森 藤 吉 野 上 田 大 村
C ◎山 本 ○楠 木 小 林 白 壁 横 溝 今 田 渡邉(真)		F ◎渡邊(洋) ○野 口 木 村 渡邉(秀) 村 上 細 澤