



インスピレーションになる  
2018-2019  
国際ロータリーのテーマ

# 高萩ロータリークラブ

TAKAHAGI  
ROTARY CLUB  
WEEKLY

国際ロータリー第2820地区  
1970年10月30日設

発行  
2019.4.10  
第49巻  
第38号  
通巻  
2320号

ロータリー月間

今月:母子の健康

来月:青少年奉仕 月間

4月3日の例会より

## 『クラブ協議会 会員満足度アンケート』

<福田 文乃会長挨拶>



みなさんこんにちは、今日は、令和に因んだ梅の木のお話をしたいと思います。

春の到来を告げる梅の花。春は名ばかりで寒い日が続きますが、凜とした姿に季節が和らいで行くのを感じることができます。梅は落葉性広葉樹で、細い枝が多く、花びらは五枚で馥郁（ふくいく）とした良い香りがします。分類はバラ科の植物です。花言葉は「高潔」「忠実」「厳しい美しさ」まさに冷たい空気の中、早々に凜と咲く梅の姿を表わす花言葉です。梅は日本全国で咲きますが、県の木、県の花としている自治体もあります。県の木：茨城県、大分県（豊後梅）。県の花：大阪府、和歌山県、福岡県、大分県。梅は、春一番に咲き始め、ウグイスは春の訪れ告げる「春告げ鳥」とも言われています。梅に鶯は、美しく調和するものの例えとして使われます。

次に梅の実ですが、食用にも、薬にも、毒にもなります。未成熟の青い果実は、核の中の種子には青酸配糖体（アミグダリン）が含まれ、腸内細菌の酵素により、シアンを生成します。

これが胃酸により有毒性を発揮すると、痙攣、呼吸困難、さらには、麻痺状態になり死亡すると言われています。

梅の実が大きく硬くなるにつれて、青酸配糖体が分解されて人間にとっては食べやすくなります。漬けたり干したりすると更に分解されてより美味しく安心して食べられます。梅酒の青い実や梅干しの種の中身などは、アルコールや塩分熱により酵素が失活し、毒性は低下します。梅の果肉は、老化や生活習慣病を防ぐ抗酸化物質が含まれています。

疲労回復にもピッタリで、貴重な食料を確保するために、知恵を絞って毒のある実でも、保存食として活用していたわけです。梅には、血流改善効果が高いとされています。クエン酸、リンゴ酸、ムメフラムには、血液をサラサラにして流れやすくする強い血流改善効果、血液浄化作用があります。血液内にコレステロールなどがたまるのを防ぐなど動脈硬化を抑制し、生活習慣病の発生を防いでくれます。

梅には殺菌作用があり、腸炎ビブリオ菌や黄色ブドウ球菌は、有機酸に弱いので、食中毒の予防にも効果的。O-157 などにも有効とされています。梅に含まれる梅リグナンには（シリンガレシノール）が、胃がんの原因となるヘリコバクターピロリ菌の運動を抑制します。

梅を食べた後、有酸素運動をすると脂肪燃焼が促され肥満抑制につながります。梅肉エキスは、梅の薬効が凝縮されています。強力な殺菌作用があり、整腸作用にも優れ昔から万能薬として重宝されています。

月 日	プログラム	担 当	4月 3日 出席報告		
			会員数	出席者	欠席者
4月10日	観桜例会	親睦活動・家族委員会			
4月17日	外部卓話	プログラム委員会	30	18	9
4月21日	地区大会	会長・幹事	出席率 : 66.67%		
4月24日	休会日(4/21)振替		前々週訂正 : 81.48%		

事務所：〒318-0033 高萩市本町 2-65  
常陽銀行高萩支店内 TEL/FAX：0293-24-0505  
■URL <http://takahagirotaaryclub.web.fc2.com/>  
■E-Mail : [takahagi-rotaryclub@h7.dion.ne.jp](mailto:takahagi-rotaryclub@h7.dion.ne.jp)

会 長：福田 文乃  
幹 事：大河原 浩  
例 会：毎週水曜日 12:30～13:30

公共イメージ委員: 田所和雄 石平光 上田良三 小森勇一  
大高司郎 石君平 花園文熙 棚谷 稔 鈴木直登

四つのテスト

言行はこれに  
照らしてから

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

## <クラブ協議会・会員満足度アンケート>



福田文乃会長：この会員満足度アンケートは、昨年も実施し、その後のクラブフォーラムでも皆さんのご意見をいただきました。再度アンケートを実施しますが、次年度の小森会長エレクトもこのアンケートを参考に、クラブ運営・活動をよりよく行っていただきたく存じます。

### 会員満足度アンケート

回答は、クラブを元気により良くするための参考とさせていただきます。率直なご意見をお聞かせください。

無記名です。

(以下、質問の大項目を掲載します)

1. 本クラブの会員であることにどのくらい満足していますか。
2. 本クラブの会員、例会、雰囲気について、各項目につき該当するものに印を付けてください。
3. 例会について、以下の各点を評価してください。
4. 本クラブの奉仕プロジェクトについて、意見をお聞かせください。
5. 本クラブのコミュニケーションと対応について、以下の各項目で該当するものに印を付けて下さい。
6. 会員であることの価値について、以下の各項目で該当するものに印を付けて下さい。
7. クラブへの参加について、以下の各項目で該当するものに印を付けて下さい。
8. 会員が払う費用について、以下の各項目で該当するものに印を付けて下さい。
9. 最後に、あなたのロータリー歴を教えてください。

**全体的なご意見・ご提案があればご記入下さい。**

アンケートの大項目は上記の通りです。

本日欠席の会員には、郵送等で配布し、回収します。ご協力をお願いいたします。

後日、集計し、皆さんに結果のご報告をいたします。

## <小森勇一副会長>



4月1日の臨時閣議で、「平成」に代わる新しい年号が「令和」と決定しました。出典は万葉集ですが、巻五、第5巻には九州の筑紫、大宰府の歌が多く載っています。巻五は、歌人で大宰府長官だった大伴旅人と山上憶良の手によるものといわれています。その中の大宰府であったうたげで、梅に関する和歌が32首詠まれました。その際の序文が出典だそうです。「初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を抜き、蘭は珮後の香を薫らす」の文言を出典としています。

### <青少年奉仕委員会 今川 隆委員長>

\*地区大会：4月21日(日) ライラセミナー参加者登壇、菊地ありささん出席

\*ローターアクト地区大会：5月5日(日) ホテルザスクエア日立、福田会長、小森副会長参加

### <幹事エレクト 今川 隆>

\*2019-2020 第2820地区研修・協議会：4月14日(日) 午前9:30～、ホテルクリスタルパレス(ひたちなか市)

当クラブ出席者：次年度役員、地区委員

会長：小森勇一、幹事：今川隆、クラブ奉仕I委員長：田所和雄、公共イメージ委員長：石平光、職業奉仕委員長：横倉稔明、社会奉仕委員長：石君平、国際奉仕委員長：花園文熙、青少年奉仕委員長：大河原浩、ロータリー財団委員長：鈴木直登、米山記念奨学会委員長：沼田操  
第2820地区クラブ奉仕委員会総会委員長：大高司郎

\*次年度委員長会議：5月16日(木) 午後6時30分～、白木屋

次年度の各委員長さん、出席をお願いします。

### <幹事報告 大河原 浩幹事>

①当クラブ久保田滋会員のご母堂様がお亡くなりになりました。

場所 あいばるホール磯原会館

通夜式：4月6日(土) 18:00～

告別式：4月7日(日) 11:00～

- ②中村ガバナーエレクト事務所より、地区研修協議会の出席名簿が届く。
- ③高橋ガバナー事務所より、RI 国際大会「茨城ナイト」の案内届く。
- ④高橋ガバナー事務所より、「地区ゴルフ大会の組み合わせ」届く。
- ⑤高橋ガバナー事務所より、「ロータリーの友広報用グッズについて」のお知らせが届く。
- ⑥高橋ガバナー事務所より、「地区大会の表彰」の案内届く。
- ⑦高橋ガバナー事務所より、「ロータリー活動展」の案内届く。
- ⑧RI 日本事務局より、「財団室ニュース」届く。
- ⑨地区財団委員会より、「財団ニュース3月号」届く。
- ⑩地区青少年委員会より、「青少年委員会便り」届く。
- ⑪地区米山記念奨学会より、「米山ファミリーの集い」開催のお知らせ届く。
- ⑫県北 RAC より、「例会時間変更と水戸 RAC との合同例会」のお知らせ届く。
- ⑬母子の健康月間のリソースとロータリーショップの案内届く。
- ⑭米山奨学生の林鈴さんより、お手紙が届く。



#### 【メイクアップ】

4/3 クラブ奉仕委員会新旧合同会議  
大高司郎

#### 【ニコニコ BOX】

**花園文熙さん**：結婚月です。元号が令和となり、世の中よくなりたいですね。元号を使っているのは日本のみと言われています。

**江尻寛さん**：誕生月です。82歳、4月の寒さはこたえます。

**石川武信さん**：結婚・誕生月の皆様おめでとうございます。私も結婚・誕生月です。

**沼田操さん**：毎日寒い日がつづき、さくらがなかなか咲かなくて花見気分になれませんね。

**鈴木国男さん**：誕生月です。

**大河原浩さん**：結婚・誕生月の皆様おめでとうございます。

**鈴木直登さん**：久しぶり20年以上前になる。高萩高校に行った。子どもたちの明るいあいさつに元気をもらってきた。

**小森勇一さん**：祝「令和」、大伴旅人、山上憶良もここにこでしょう。

**田所和雄さん**：新しい元号が令和になりました。和が広まる時代になるよう期待しています。

**石君平さん**：新年号、万葉集、手綱の浜（遠妻四・・・）、万葉の道、高萩の新しい観光スポットになりませんか。

**福田文乃さん**：今日は、会員満足度アンケートです。皆様がどの様に思っているか？今後のクラブの為に、宜しくお願いします。

**棚谷稔さん**：結婚月・誕生月の方おめでとうございます。上田良三さん、大高司郎さん、今川隆さん、櫻井高志さん、菱川健司さん、平野浩司さん

本日計 23,000円

累計 699,800円

#### 【ロータリー財団】

本日計 8,000円

累計 612,740円

#### 【ポリオプラス】

本日計 0円

累計 42,780円

#### 【米山記念奨学会】

本日計 3,000円

累計 420,200円

#### 【結婚月の方】 ❀Congratulation❀

4/ 1 岡田拓也・悠紀さん

/ 8 花園文熙・芳江さん

/22 石川武信・千恵子さん

#### 【誕生月の方】 ☆Happy Birthday☆

4/ 1 沼田操さん

/ 2 菊池一さん

/10 鈴木国男さん

/16 石川武信さん

/29 江尻寛さん

/30 横倉稔明さん