



ロータリー：  
変化をもたらす

Rotary



2017-2018 年度

国際ロータリー会長 / イアン H.S. ライズリー 会長 / 佐々木 哲也 副会長 / 小汀 泰之  
2690地区ガバナー / 池上 正 幹事 / 曾田 敏康 会計 / 高砂 明弘

■平田ロータリークラブ 事務局

〒691-0001 島根県出雲市平田町 2280-1 平田商工会議所 2F  
TEL: 0853-63-3232 / FAX: 63-5365 / IP: 050-5204-5816  
URL: <http://hirata-rotary.jp/> Mail: [office@hirata-rotary.jp](mailto:office@hirata-rotary.jp)

9:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝祭日 休局)

■例会プログラム

例会日	卓話者	演題
12月14日	料亭 ひがしや 小林敏行 様 (出雲中央RC)	医食同源・薬食同源 (自分の健康は自分で守る)
12月21日	会員 山口 弥	会員スピーチ
12月28日	休会	
1月4日	休会	
1月11日	ホテル ほり江 18:30~	新年例会

■出席報告

会員数	出席者数	欠席者数	出席率	前々回補正出席率
42	33	9 (4)	86.84%	87.18 %

■欠席者

石原輝 / 飯塚俊 / 園山 / 大島治 / 石原俊  
(山根 / 牧野 / 遠藤 / 大谷厚)

■来訪者

小林 (出雲中央)

■メイクアップ

12/12 日野・大島卓・持田稔 (出雲)  
12/13 日野・持田稔・黒田 (大社)

\*\*\*\*\*

■次回例会受付当番

(1月11日) 板垣文江 / 石原俊太郎 / 石原輝男  
(1月18日) 日野寿明 / 伊藤義徳 / 釜屋治男

■近隣クラブ例会情報 (メイクアップを考えましょう)

月	出雲中央 12/18 12/25(-) 1/22	松江南 12/18 12/25 1/1(-) 1/8(-) 1/29
火	出雲 12/26(-) 1/2(-)	松江しんじ湖 12/26 1/2 1/9 1/30
水	大社 12/27(-) 1/3(-)	松江 12/20 12/27 1/3 1/31
木	(-) ; ビジター受付 なし	松江東 12/21 12/28(-) 1/4(-)
金	出雲南	

■会長挨拶

一昨日の朝には、事前の予報通り積雪がみられました。今季の冬も、平年に比べて気温が低いと予測されていますので、十分な対策・心構えで年末年始を迎える必要がありそうです。

騒音は誰もいやなものだと思います。自動車の音もなるべく静かな方が良く、多くの方は考えていますが、音を小さくすることが、音に頼っている人に影響を及ぼす危険性があることを、私たちは知っておかなければなりません。2015年10月には、トラックのバックブザーを止めていたところ、たまたま後ろを歩いていた視覚障害者と盲導犬が巻き込まれて死亡するという悲しい事故が発生しています。ハイブリッドカーは静音性に優れている自動車ですが、視覚障害者への配慮を目的として、接近音装置を装着することが、新車は2018年3月から、新車以外は2020年10月から義務化されるといいます。視覚障害者対応の設備の一つであり雲州平田駅前にも設置されている音響信号機は、単に信号が青であることを示すだけでなく、方向を示すことにも繋がっているそうです。具体的には、青信号の一方から「カッコウ」、他方から「カカコウ」、一方から「ピヨ」、他方から「ピヨピヨ」という音が流れており、不意に転んだ際、あるいは人とぶつかって体の向きが変わってしまった際に、目的の

進行方向がわかるようにこの配慮がなされているようです。

視覚障害者にとって、音は非常に重要な情報となっています。私たちが日常周りの情報を入手する手段の中で、目と耳からの情報がかなりの割合を占めていますので、当然といえば当然ですが、つい忘れてしまいがちです。

視覚障害者に限らず、社会的弱者といわれる方も安心して暮らすことのできる社会をつくるためには、健常者の感覚だけで考えるのではなく、弱者の視点にたつて物事を判断する心遣いが必要でしょうし、これは企業・職業の倫理にもつながるものではないかと思っています。

最後に、今週の土・日にひらたCATVで、地区大会の様子が放映されます。大会に出席された方も、出席できなかった方もぜひご覧下さい。

■幹事報告

1. ガバナー事務所年末年始休局のお知らせ  
2017.12/29(金)~2018.1/4(木)
2. 出雲中央 RC 会長 塩野和正様より  
「第5回全国ロータリークラブ親睦卓球大会 in 出雲」参加のお礼状とスマイルを頂きました。(先週頂いていました。)

■新入会員候補者の紹介

松浦 剛司 様 S42. 11. 12 生  
ひらたCATV 常務取締役

岩浅 慎龍 様 S46. 12. 28 生  
宗教法人 大龍寺 代表役員

大島 淳司 様 S48. 10. 24 生  
(有) 大島屋 代表取締役

クラブ細則に従い 意義のある方は本日より7日以内に書面をもってお申し出下さい。

■理事会決定事項報告

大島 治会員から12月31日付けをもって退会届が提出され、受理いたしました。

■委員会報告

情報・雑誌委員会 : ロータリーの友 12月号の紹介

■スマイル

小林(出雲中央) (サインメイクアップは度々伺っていますが、例会出席は初めて伺わせていただきます。本日は貴重な時間を私のつたない話を聞いていただき、ありがとうございます。よろしくお願ひ致します。)

佐々木 (小林敏行様、平田へようこそおこし下さいました。本日のスピーチ楽しみにしております。)

曾田 (小林様、ようこそ平田 RC にいらっしゃいました。本日のスピーチよろしくお願ひします。高砂会員、日日新聞掲載を拝見しました。)

高砂 (小林様ようこそ、スピーチ楽しみです。  
先日東京恵比寿ロータリークラブへ河原会員と訪問しました。)

原泰 (小林敏行様、忙しい中ありがとうございます。よろしくお願ひします。)

三好 (小林様、本日はようこそお越し下さいました。スピーチよろしくお願ひします。)

塩野(出雲中央RC) (11/25、26 全国RC親睦卓球大会に平田RCより多数お出かけいただき誠にありがとうございました。お陰さまで2日間の大会を盛会裏に終えることが出来ました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。)

■ ■ ■ スピーチ・例会行事 ■ ■ ■

「医食同源・薬食同源 (自分の健康は自分で守る)」

料亭 ひがしや 小林 敏行 様

\* 薬膳とは、中国伝統医学理論に基づいて作られた食事で、その目的は疾病の予防・病気の回復・健康維持を保つ為の美味しい食事です。薬膳(薬食同源: 医食同源)の考え方は、どのような食物(食材)にも効能がありこれらを組み立てて調理して食事を取ることで、薬になると言うことです。

また、天人合一の思想(整体観念)と言って、人間の身体は自然万物との調和の上に成り立っている。そして自然(四季)のエネルギーを体内に蓄積する事が、人間の体の内部に、病気に対する抵抗力や、自然治癒力(免疫力)を作り出す原動力になると考えです。

「身土不二」の考えは、自分が生まれた土地で暮らし、半径 25km のなかで取れる作物(山の幸・野の幸・海の幸)を食べ、その地域で生活することが一番良いことである。といった教えます。中医学は「陰陽・五行理論」が基本です。陰陽は下記の表のように、互いに対立しているが相手が無くしては成り立たない存在です。

陰	地	暗	夜	女	腹	五臓	血	下	寒涼
陽	天	明	昼	男	背	六腑	氣	上	温熱

五行は、「木」によって「火」が生まれ、火が燃え尽きて灰になり「土」になる。土の中から「金属」が生まれ、金属の周りに「水滴」が付き「水」となり、水によって「木」が成長する。五行は、この運動変化によって其々が生成され、輪環伝授を示しています。そして、森羅万象を性質や特徴に合わせて、分類した考え方です。

五行属性一覧表

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
五気	風	暑	湿	燥	寒
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹(かん)
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五穴	目	舌	口	鼻	耳
五志	怒	喜	思	憂	恐

この表で、五行は縦に繋がっています。

例えば「水」に属する「冬」は、「寒」の邪気が「腎」「膀胱」機能に影響し、「耳」に関する障害が出やすくなります。また「恐れる」という感情が絶えず起きると、この臓腑に影響を与えます。予防としては、黒っぽい食材や塩分等で予防します。「腹八分目」と言われるように、取り過ぎると同じくその臓腑を傷つけます。「自分の健康は、自分で守る」事が必要ですが、

それには、まず自分の体質(太っている・痩せている、冷え性・暑がり 等)を知り、身体に合わせて食物を選ぶことが大事です。

寒い冬を乗り切るためには①体を温める食材をしっかり食べる(蕪・海老・南瓜、蟹は冷やす作用があるので生姜酢で食べる等)体温が下がれば、免疫力も低下します②腎機能に良い食材(すっぽん・海老・黒胡麻・小松菜・ブロッコリー・鹿肉・鶏肉等)を食べることで



■ ■ ■ ご報告 ■ ■ ■

東京恵比寿ロータリークラブ例会訪問

会員 河原 治子

去る日、年内に是非訪れたい東京恵比寿ロータリークラブがありました。12月中旬、好天気に恵まれ高砂明弘会員と共に出発いたしました。恵比寿クラブ会員130名の大世帯は賑やかと言うか騒々しく、学ぶ所の少ない所でしたが改めて、少人数の平田クラブ例会は規則に基づいたすがすがしい例会であることに気がきました。司 葉子氏との再会を喜びあい、又パナー交換をさせていただいたことは誠に嬉しく、高砂会員の行き届いた下準備に感謝をしたことでした。



(写真は、東京恵比寿ロータリーにて)