



# 奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

発行日 2019年6月11日

2018-2019/41

## Vol.40

No. 1925

### — クラブ創立40周年 —

クラブテーマ

「伝統を育み、未来を拓く」

失敗を恐れず 勇気をもって 一歩前へ GOOD TRY

2018-19年度 RIテーマ



インスピレーションになる

RI会長 バリー・ラシン

地区スローガン

ロータリーを学び、実践し、  
発信しよう；Enjoy Rotary

RI第2650地区ガバナー

中川 基成

- 創 立：1979年1月23日
- 例 会：毎週火曜日 17:30~18:30
- 例 会 場：奈良ホテル本館  
奈良市高畑町1096番地 電話 (0742) 26-3300
- 事 務 所：奈良市大宮町6丁目3-7 中室ビル3F  
電話 (0742) 33-8583 FAX (0742) 33-8600  
hp : <http://www.naraomiya-rc.jp>  
E-mail : [info@naraomiya-rc.jp](mailto:info@naraomiya-rc.jp)
- 会長：武藤 廣茂 ■副会長：中嶋 大 ■幹事：谷川 千代則

### お客様の紹介

・宮武 衣充 様 (Emi's home making 主宰)

### 会長挨拶

◇武藤会長



皆さんこんばんは。今日は川崎の方でまた子供さんが巻き込まれる痛ましい事件がありました。最近交通事故を含めまして、子供さんや若い方が巻き込まれることが多く、本当に痛ましい事だと思っております。

話は変わりますが、トランプ大統領が、令和に入りまして初めての国賓ということでお見えになり、また新天皇皇后におかれましても、初めてのレセプションといたしますが、宮中晩餐会などをされました。テレビでもずっと放映されておりましたが、本当に立派に接待をされておられると思っておりました。また安倍首相も色々と接待をされ、周りからは様々な意見もありますが、国益ということを考えますと、私個人的には今回のような接待で良かったと思っております。何はともあれ、大きな事故や事件もなくお帰りになられ、良かったと思っております。有り難うございました。

### 例会プログラム

第42回6月11日  
通算1925回

1. 握手・挨拶
2. 開会の点鐘
3. ソング
4. お客様紹介
5. ビジター紹介
6. 会長挨拶
7. 委員会報告
8. 幹事報告
9. 各委員会年間報告
10. 閉会の点鐘

### 例会状況報告

第41回 5月28日  
通算1924回

◎会員総数	66名
◎出席義務者	46名
◎出席規定免除者(a)	0名
◎出席規定免除者(b)	20名
◎本日出席	48名
◎本日欠席	11名
◎本日出席率	81.35%

第39回 5月14日  
通算1922回の修正

◎欠席者	5名
◎免除者の欠席者	4名
◎欠席者の補填者	2名
◎免除者の補填者	3名
◎出席率	91.93%

## ロータリー財団認証授与

・マルチプル・ポール・ハリスフェロー (MPHF)



MPHF 5 平野 貞治 君



MPHF 1 弓場 裕史 君



MPHF 1 門脇 伸幸 君

・ポール・ハリスフェロー (PHF)

## 米山功労者感謝状授与



國原 正記 君



國原 正記 君

## 委員会報告



◇出席委員会  
吉田委員

・出席報告



◇ニコニコ委員会  
宮坂委員

・ニコニコ報告



◇インターアクト委員会 弓場委員長

・5月23日(木)、奈良女子大学附属中等教育学校インターアクトクラブの例会が開催されました。皆様のテーブルにその際の写真を配布致しておりますが、2019年-2020年のメンバーが27名に増えました。4年生から6年生の3学年で構成され、これまでより広いパソコン教室で例会を開催、毎年恒例の夏季研修に2名ご参加いただくことになりました。素晴らしいメンバーにお集まりいただき、益々これから活躍されることを期待しております。



#### ◇40周年記念事業実行委員会 富川副委員長

・40周年の記念誌が出来上がり、皆様の状差しに入れさせていただいております。お持ち帰りいただき、ごゆっくりご覧ください。



#### ◇倉田副幹事

・5月25日（土）に次年度委員長会議を開催させていただき、ご出席いただきました皆様、有り難うございました。先週に引き続きまして、次年度概況報告記載用の名簿をご覧いただいておりますが、訂正や変更があります方はご記入の程宜しくお願い致します。また新入会員の皆様は、31日までにトミカラーさんで写真撮影をお願い致します。

### 幹事報告

#### ◇谷川幹事



- ・6月4日の例会は休会です。6月2日にドイツのハンブルクで国際大会が開催され、会長をはじめメンバー6名、家族を含め9名で参加してまいります。
- ・6月11日の例会は各委員会の年間報告になっておりますので、各委員会委員長の皆様はご準備の程よろしくお願い致します。

### 卓話講師紹介

#### ◇植村会員



・本日の講師、宮武衣充（みやたけ えみ）さんは、中国・薬膳料理研究家で、以前は中学、高校の家庭科の先生をされておりましたが、現在は食べることの大切さを伝えるべく、2006年よりご自身の料理教室Emi's home making を主宰、フードプランナーとして、CM撮影のコーディネーター、セミナー講師、企業提供レシピ、新商品の開発など多岐にわたりご活躍されております。奈良テレビのドキッとクッキングや、NHK奈良の奈良レシピにもご出演されており、魔法のレストラン15周年特番にも出演されました。料理教室のEmi's home making は婦人画報という有名雑誌の2017年度「婦人が選んだ夢の料理教室ベスト18」にも選ばれております。またスキーの達人でもおられ、先日ご入会されました岡崎さんとともに奈良県の国体選手としてご活躍されました。

## 卓話

◇卓話者：中国・薬膳料理研究家 宮武 衣充 氏  
タイトル：「都度の食事が身体を変える～今からすぐにできること～」



体を健康にするには食べ物をどう選ぶかが大事です。あれはダメこれはダメという制限ではなく、季節にあった食べ物を楽しく選んで体を健康に変えていきましょう。選ぶポイントですが、梅雨の時期は高い湿度が体調を邪魔する湿邪と呼ばれる時期になります。この時期には香りのある野菜や瓜類と夏野菜が特に食べたい食材です。お茶なら薄い色のお茶が体調を良くするのに効果的です。また、忙しくて外食やコンビニの食事になるときには品数の多い定食や弁当スタイルになっているものを選び、足りない栄養素を足すことを考えましょう。足りない栄養素の見分け方は、栄養素で考えると難しいですので見た目の色で判断することをお勧めします。赤いトマトにはリコピンが含まれ、緑のほうれん草には鉄分が含まれるなど、栄養は色に現れますので、色とりどりの野菜が入っているものを選べば栄養のバランスがとれます。バランスの良い食事のために、「まご（孫）はやさしい」と覚えておいてください。ま・豆類、ご・胡麻、は（わ）・わかめ、や・野菜、さ・さかな、し・椎茸、い・芋類、ですが、味噌汁でも少しの工夫ですべて賄えます。頑張りすぎると疲れてしまいますが、日々の少しの意識、食べ方、癖つけによって明日の身体を変えることができます。（詳しくは動画をご覧ください。）

## 国際大会

・6月1日～5日、ハンブルク（ドイツ）に於いて開催の国際大会に9名が参加されました。（武藤会長、谷川幹事ご夫妻、森山会員ご夫妻、野崎会員ご夫妻、小西会員、潮田会員）





### 次年度委員長会議

・5月25日（土）16：30より萬佳郡山店に於いて次年度委員長会議が開催され、次年度増井会長の方針、各委員会からの方針発表がありました。



### インターアクトクラブ

2019年5月23日（木）インターアクトクラブ例会開催(オブザーブ：藤川・弓場・門脇)  
2019-2020年度メンバー 8名から→27名に！こんなに賑やかになりました！



**ニコニコ箱****合計 34,000円 累計 3,052,000円**

武藤廣茂 君

宮武様、本日はご来訪頂きありがとうございます。卓話楽しみにしております。創立40周年記念実行委員会の皆様、記念誌の編集ありがとうございます。ありがとうございました。

谷川千代則君  
北河原公敬君

宮武様、本日の卓話よろしくお祈いします。  
過日佐竹ガバナエレクトの妹様であり、東京恵比寿ロータリークラブの佐竹律香さんのシャンソンのコンサートにメンバーの方と数名で行って来ました。素晴らしいコンサートでした。

植村将史 君  
潮田悦男 君  
清岡義教 君  
藤井正勝 君

宮武様 本日は卓話ありがとうございます。宜しくお祈い致します。  
ちょっとうれしい事があったので。  
連続の欠席のおわびに、ニコニコ。  
増井エレクト、倉田副幹事、大変お世話をおかけしました。ありがとうございます。

ニコニコ協力 國原正記 君 西村甲児 君 堀内眞治 君

**◆例会変更のお知らせ◆****2019年6月****■奈良ロータリークラブ■**

- ・6月27日(木)・・・時間・場所変更
- 日時 6月27日(木) 16:00~17:00
- 場所 春日ホテル「丸窓」

※ビジター受付：6月27日(木)12:00~12:30まで奈良ホテルにて行います。

**■橿原ロータリークラブ■**

- ・6月28日(金)・・・今年度最終例会の為、時間変更
- 時間 18時~

※ビジター受付：6月28日(金) 12:00~12:30まで、  
THE KASHIHARA (旧称：橿原ロイヤルホテル)  
フロント横にて行います。

**2019年7月****■奈良西ロータリークラブ■**

- ・7月18日(木)・・・変更 会長・幹事お疲れ様会
- ※ビジター受付：行いません。

- ・7月25日(木)・・・変更 移動例会の為例会場変更
- 場所 ホテル日航奈良

※ビジター受付：7月25日(木)17:30~18:00  
奈良ロイヤルホテル1Fフロント横にて

**次回の例会**

2019年6月16日(日)  
家族親睦例会