



人類に
奉仕する
ロータリー

Rotary
INTERNATIONAL

CHINO



ROTARY CLUB OF CHINO WEEKLY

2016～2017年度国際ロータリーテーマ

茅野ロータリークラブ

創立1981. 1. 26

茅野ロータリークラブ活動指針

「楽しく奉仕・広がれ友好の輪」

2016 - 2017 会長 田中 淳喜 幹事 桑澤 一郎

Vol.28 1694 2017.3.8

会長挨拶

4日・5日の土曜・日曜は春を感じさせる、暖かい本当にいい天気の日で、絶好のゴルフ日和でしたので、山梨へゴルフに出かけた方もたくさんいたのではないかと思います。



私はゴルフへは行かず、司法書士会諏訪支部の研修旅行で、日光へ行ってきました。平吉君は、司法書士ですが、家庭の事情で残念ながら参加出来ませんでした。おかげで、司法書士らしい品のある旅行が出来ました。これは冗談です。

日光は観光地としてけっこう有名ですので、ほとんどの方は行ったことがあると思いますが、私は、はじめて日光に行きました。行くルートですが、圏央道が開通したので、八王子JSから圏央道を通っていくのだらうと思っていましたが、運転手さんによると、新しく出来た道はみんなが通りたがるので、非常に混んで時間がかかるそうです。ということで、和田トンネルを通過して佐久に出て、佐久南ICから高速に乗り、中部横断道・上信越道・関越道・北関東道・東北道を通って宇都宮ICで降りるというルートで行きました。4時間くらいかかりました。

まずはお昼を食べましたが、宇都宮といえば餃子ですので、もちろん餃子をいただきました。餃子の消費量が一番多いのは、かつては宇都宮でしたが、今は浜松が日本一です。浜松へうなぎではなく、餃子を食べに行くという時代が来るかも知れません。

まず行ったのは、華厳の滝です。秋の紅葉の時期に来れば、すばらしい景色だろうなと思いましたが、紅葉の時期は大渋滞で、いつ駐車場に着くのかかわからないくらい時間がかかるそうです。

次に行ったのは、日光の代名詞でもある、日光東照宮です。国宝や重要文化財の建築物ばかりで、十分見ごたえがありました。眠り猫も見ましたし、鳴き竜も見ました。見ざる、聞かざる、言わざるの三猿が有名ですが、あいにく修理中で、レプリカが飾ってありました。

泊まりは、日光といえば鬼怒川温泉といきたい所ですが、添乗員さんの話によると、鬼怒川は今けっこう廃墟になっているそうです。清里の駅前もそうですが、バブル崩壊や観光客の減少で、廃墟になっている所が日本中いたるところあり、廃墟ばかりをまわる廃墟見学ツアーもあるそうです。白樺湖もいずれ、廃墟見学ツアーの名所になる日がくるのではないかと、心配です。

ということで、泊まりはJR宇都宮駅前のチサンホテルに泊まり、夕食は「存じやす」という、創業が1932年の老舗のステーキ屋さんでステーキをいただきましたが、絶品でした。富士見で司法書士をしている折井さんの友達が宇都宮に住んでいて、その人のお勧めで「存じやす」に行きました。今の時代スマホで検索すれば、簡単においしい所を探せますが、その土地に住んでいる人の生の情報が一番確かです。皆さんも宇都宮へ行ったら、餃子ではなく是非「存じやす」で、スペシャルセットを食べてみて下さい。そんなに高くありませんので絶対お勧めします。

次の日は、大谷資料館で、大谷石の地下採掘場跡の巨大地下空間を見学し、足尾銅山の地下の坑道をトロッコに乗ったり、歩いたりして見学し、最後に渡良瀬渓谷鉄道のトロッコわっしー号に1時間ほど乗って、何とか無事に帰ってきました。

バス旅行というのは、朝から一日中飲み続ける旅で、酒好きの私はけっこう好きなんですけど、皆さんはどうでしょうか。

26日は、お花見バスハイクで東京に花見に行きますが、今から大変楽しみにしています。たまたまホテルで朝のNHKニュースを見ていたら、お天気解説の気象予報士の南さんが東京の開花予想をしていました。南さんによると、東京の桜の開花日は3月23日だそうです。26日は3分咲きか、5分咲きか、満開かは分かりませんが、桜は咲いています。親睦家族委員会も張り切っています。来週委員会を開いて、万全な準備で花見に備えるそうです。

贅沢は言いません、ぼかぼか陽気の真っ青な青空の下、満開の桜を楽しみたいと思いますので、よろしくをお願いします。

幹事報告

※別紙幹事報告書

卓話



諏訪中央病院 内科医
麻植(オエ)ホルム正之 先生

尿酸はビタミンCよりも強い抗酸化物質です。体内で造られる大切な物質の1つです。しかし、尿酸が高いと様々な疾病の原因となってしまいます。尿酸値が高いとプリン体の摂取を控えるなどの対処をしがちだが、原因が食事に起因する割合は10%程度。原因のほとんどは尿酸の過剰生産と排泄障害によるものです。尿酸のインとアウトのバランスが上手くとれないと尿酸がたまり高値になります。最近、ビールなどに「プリン体オフ」などうたわれておりますが、プリン体よりアルコールそのものが問題となりますので、ビールを焼酎などに変えてもあまり意味はありません。

尿酸値を下げるには体内が酸性過剰になる物質を取り除き、排泄(尿)を促すことが重要です。その他、喫煙や紫外線、ストレスも身体を参加させる要因になるので注意が必要です。対策としては水分を良くとって尿酸を排泄させる事、メディカルサプリメントの摂取、抗酸化治療などが有効的です。身体を酸化させないことはアンチエイジングのキーワードとなります。抗酸化物質の尿酸を上手くコントロールして老化を防ぎましょう!

ニコニコBOX

人数
25人
金額
54,000円

- ◎田中淳喜会長 まだまだ、もうかっています。
- ◎矢崎俊由会員 本日、誕生日です。62才となりました。来年は坂田和男さんと塚原の区長をさせて頂きます。そんな年になりました。
- ◎矢崎勇人会員 36回目の誕生日をむかえました。これからもよろしくお願いします。
- ◎竹村一男会員 誕生日のお花ありがとうございました。
- ◎中村達弥会員 麻植先生、本日は卓話よろしくお願いします。診療所も自宅もご近所でご縁を感じております。
- ◎長崎寛文会員 麻植先生いらっやい。よろしく。
- ◎藤本稔会員 インフルエンザから復帰しました。
- ◎池田輝明会員 私達の8つめの施設、特別養護老人ホーム「うぐいすの森」工事はじまりました。今年秋完成予定。がんばって動きます。

出席報告

会員数 53名
出席 38名
出席率 72%