



国際ロータリー第2790地区

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH



千葉南ロータリークラブ会報

(創立)1964年3月2日

(例会日)毎・金曜日12時30分

(例会場)オークラ千葉ホテル

(会長)齋藤 昌雄

(幹事)植松 省自

(会報委員長) 永安 重治

(事務局) 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

第2417回

平成25年8月30日(金) 点鐘12:30 <晴れ>

- ◇ロータリーソング『R-O-T-A-R-Y』
- ◇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

◆お客様紹介

●本日のゲストスピーカー／ポーラ化粧品 所長
プレイングマネージャー 宮下 友里子様

◆会長挨拶及び報告

先週は、ガバナー公式訪問でした。クラブ協議会に参加された委員長さん方には、例年のクラブ協議会とは違って、全てガバナーとのやり取りであったために面食らった方もいらっしゃるかも知れませんが、ガバナーからの質問に的確にお答えいただきました。ガバナーがお帰りの際には、当クラブには「何も申し上げることはございません。」と、お褒めの言葉をいただいております。有難うございました。

昨今、テレビ等で話題になっている食糧危機のセミナーが東京で開催されました。2050年には、今より、160%の食糧を増産しないと追いつかないそうで、特にたんぱく源が不足して昆虫などを食べないと賄えなくなるそうです。そういうことで、昆虫の試食会がありました。日本でも、蜂の子やいなごを食べる習慣はあり、私も試食しましたが、さすがにイモ虫、蟬の幼虫とかは抵抗が強く食べられません。現実には、今後それらを食べていかなければならなくなるようです。牛肉を1kg作るのに穀物を8kg必要としますが、昆虫類は1kg作るのに2kgで済むということが説明されました。

我々の代はほとんど影響しないでしょうが、若い会員の世代には現実の話になる可能性があり、とても心配しているところです。

◆入会式

飯嶋 大三会員 (紹介者: 吉田裕成・齋藤昌雄 会員)
皆様、こんにちは。年齢は52歳です。出身地は、千葉県



旭市です。先ほどのご紹介の通り、娘が一人おりますが、25歳でまだ男っ気がないようですので皆様よろしくお願ひします。また、これから微力ではございますが、一生懸命努めさせていただきますのでよろしくお願ひいたします。

◆委員会報告

社会奉仕委員会 (塩谷 邦昭委員長)

本日、以前からお願いしています、ひかり学園の農産品注文表を各テーブルに置いてあります。今年は天気恵まれて出来が良いそうです。昨年は、20万円を超える注文を出すことができました。今年は、是非それを上回る注文が出来ればと思っています。ご協力をよろしくお願いします。

日韓親善会議参加について (寺澤 一良委員長)

先週ガバナー訪問のため、皆さんにはリーフレットだけ渡して案内を省略しましたので、改めてご案内します。「日韓親善会議」の登録者数は、現在16名となっています。日程は、10月18日(金)～20日(日)ですが、20日だけを出席登録してあります。19日の会議に出席できる方は出席していただいて、夜の懇親会にも是非、ご参加下さいませようお願いします。

観光を選択される方は、先週配布した資料に10通りのプランが載っていますので、希望を申し出てください。

また、第2790地区の「日韓親善会議」の連絡会議前夜祭が増田バスターガバナーによって開催される予定です。10月上旬に東天紅での開催予定ですが、詳細が決まりましたら再度ご案内致します。

◆幹事報告

ガバナーから23日の公式訪問の礼状が届いております。「過日の公式訪問に際しましては、大変お忙しい中、格別のご配慮を頂き、誠に有難うございました。ガバナーとしての任務を果たせたか否か心配ですが、貴クラブの皆様のおかげで、大変有意義な公式訪問を終えることができました。今後ともご支援、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。」ということでもあります。

25日(日)、地区米山記念奨学会委員長セミナーへ出席してまいりました。その際、ガバナーにお会いして公式訪問のお礼を申し上げたところ、「本当に良いクラブでした」とのお言葉をいただきました。また、ガバナー補佐からは、「ガバナーの評判がすごく良いです」との話もいただいております。会員皆様のご協力のお蔭です。有難うございました。

米山記念奨学会委員長セミナーでは、前年度の寄付状

況について米山のホームページが案内され、その中で第2790地区では、千葉南クラブがトップでした。大口寄付者には、太田会員、吉田会員、寺澤会員がいらっしゃる、お蔭様で84クラブのトップになりました。

しかし、前年は前年、今年は今年ですので、本年も是非とも皆様のご協力を宜しくお願い致します。

◆ニコニコボックス報告

≪斎藤 昌雄会長・植松 省自幹事≫

宮下友里子様。本日の卓話、宜しくお願い申し上げます。会員の皆様、先週のガバナー公式訪問の際には、ご協力、有難うございました。お蔭様で好印象を持っていただき、無事、終了することが出来ました。

≪村田 紀之会員≫

美しいお婆さんと書いて“美婆伝”という題名の本では、美しく働き続ける90歳以上のポーラレディ、11人の物語が紹介されています。本日、卓話をして下さる宮下友里子様、“心も体もお肌も”若返るお話し、楽しみにしています。

本日のニコニコボックス	3,000 円	累計	271,000 円
金の箱	1,273 円	累計	4,464 円

◆出席報告(会員数43名)

出席者数34	欠席者数9	ビジター 1	修正出席率 次回にて
--------	-------	--------	------------

千葉市内例会変更のご案内 [メニューにご利用下さい。](#)

千葉RC	月	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	—	センシティブタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	9/10	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	9/25	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	9/25	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	—	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	9/12・9/26	京成ホテルミラマーレ

本日の卓話

演 題⇒ 『心と 体と 肌と』

卓話者⇒ ポーラ化粧品 所長
プレイングマネージャー 宮下 友里子様



今日、お話しさせていただく内容は、ポーラとしての考え方に基ついてお話しをさせていただきます。

ポーラ化粧品の美容理論は、「肌、心、体の三位一体」があって、はじめて美しい肌になると考えています。その中で本来化粧品会社なので、美しい肌になるためのお話しをさせていただきたいところですが、ここにいらっしゃる方々は責任ある重要な立場でいらっしゃる方たちですので、主に体のことを中心にお話しさせていただきます。

「美婆伝」ってご存知ですか？ テレビ、新聞等で取り上

げられていますが、ポーラでは全国に90歳以上ながら第一線で働いているポーラレディがなんと約500人、その中で95歳以上は50人もおります。最高年齢は、なんと99歳です。千葉県の最高齢は、市川に住んでいらっしゃる森本さんという方で84歳、1日24時間の内、12時間も働いていらっしゃるようです。何がそうさせているかというと、「気」です。女性の平均寿命は86歳、健康寿命は74歳と言われています。12歳の差は寝たきりの年数だそう。

健康寿命を延ばす5快とは・・・「**快食、快眠、快便、快動、快気**」毒素の排出は75%が便によってなされます。現代人の食生活は10年前に比べて、カロリー、肉の摂取量が増え、一方野菜、魚の摂取量は減っています。外食が増えていることもその原因の一つです。体の細胞は約60兆個あり、血管の長さは地球2周半、そして細胞は毎日生まれ変わっています。サイクルは、皮膚が約28日、血液は3～4ヶ月、骨が3カ月～1年です。体の血管の9割は、髪の毛より細い毛細血管で、お肌は毛細血管が栄養と酸素を運んで造られます。だから肌の血管が詰まりやすくなると、くすみやくまができるのです。便秘の人は毒素をためやすい人で、良い化粧品、良い食事をしてももったいないことになってしまいます。病気ではないけれど、体に何らかの不調を抱えている、これを東洋医学では未病と言っています。この春、3月には黄砂が大量に飛来、その他 PM2.5と大気汚染が騒がれました。だからこそ、「**気血水**」を高めることが重要です。

気・・・生命力の源、細胞の増殖、元気をもたらす

血・・・滋養強壯の源、血流を高め全身に栄養と熱を届ける

水・・・調和の源、解毒機能を高め内外の毒を排出

本日お持ちした資料POLAの「綺麗になる指南書」からチェックシートを使ってご自分をチェックしてみてください。今は、一年中なんでも食べられます。例えば、トマト、きゅうり、ピーマンなど。でも、栄養面では旬のものが一番です。食品で足りないところは、サプリメント(健康食品)で補っていきましょう。今日いらっしゃる方々の中でもすでに何かのサプリメントを食べておられると思います。どこのサプリメントが良いかの基準は、例えばロイヤルゼリーはいつの時期に採れたものか、ロイヤラクチンが入っているかどうかです。この時期汗をかくと、体からビタミンだけではなく、鉄分もミネラルも出ていきます。それをサプリメントで補います。サプリメントはいろいろなものが販売されていますが食べるにあたっては、しっかり研究、開発されているかを見極め、選ぶことが大切です。

(文責 永安 重治会員)

第2418回例会

日 時⇒ 平成25年9月6日(金) 点鐘12:30

卓 話⇒ 『自己紹介』

卓話者⇒ 中森 壽一郎会員

第2419回例会

日 時⇒ 平成25年9月13日(金) 点鐘12:30

卓 話⇒ 『私の幸せをつむぐロータリー』

卓話者⇒ 1976-1977 年度ロータリー財団奨学生
山口 睦子様