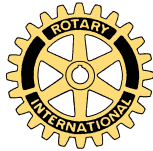


THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2024～2025年度 国際ロータリー ステファニー A. アーチック 会長テーマ

THE MAGIC OF ROTARY ロータリーのマジック

創立 1954年 3月 8日
承認 1954年 3月 30日

例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL <0566>22-2111
FAX <0566>25-2111
メール kariyac@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 内 藤 昇
幹事 磯 部 一 智
会報委員長 花 井 淳

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第3269回例会プログラム

[当年度=28回目；当月=4週目]

2025年（令和7年）3月24日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:10 〈食 事〉
12:28 1. チャイム
12:30 2. 点 鐘……〈会 長〉
3. 開会宣言
4. ロータリーソング斉唱……日も風も星も
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
6. 会長挨拶並びに会長報告
7. 退会会員挨拶……武田 大吾 会員
8. 幹事報告
9. 出席報告
10. 委員会報告
11. ニコニコボックス報告
12. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(3/31) ……
花見例会（親睦活動委員会）
12:30～市原稲荷神社
(4/7) ……
クラブフォーラム(公共イメージ向上委員会)
講師 地区公共イメージ向上委員会
副委員長 加藤雄一郎 様(岡崎 RC)
(紹介者 加藤 英樹 会員)

13:00 13. 本日のプログラム

卓話 「お風呂と健康—健康に役立つ入浴法—」
講師 一般社団法人 HSP プロジェクト研究所
所長・医学博士 伊藤 要子 様
(紹介者 池田 直樹 会員)

14. 謝 辞
15. 点 鐘……〈会 長〉
16. 閉会宣言

13:30 17. 散 会

出 席

会員総数 94名 出席免除 23名
出席義務者+免除者の内例会出席者 87名
欠 席 10名 出席率 88.51%
前々回(3/3)の修正出席率 100%

会 長 報 告

- 1) 3月14日 刈谷市観光協会理事会に出席して参りました。
2) 3月19日 新南愛知カントリークラブ美浜コースにて、知立ロータリークラブとの合同ゴルフコンペが開催されました。合同ゴルフでは、グロス97、ネット73で岡田行永会員が優勝されました。刈谷の3月度ゴルフ例会では、グロス90、ネット75.6で奥野櫻子会員が優勝されました。
3) 3月21日 刈谷市国際交流協会、役員・幹事に磯部幹事に代理出席してもらいました。
4) 地区より次年度の出向の委嘱状が届いておりますのでお渡しさせていただきます。
- | | | |
|---------------|----|----------|
| 地区諮問委員会 | 委員 | 野村 重彦 会員 |
| 社会奉仕委員会 | 委員 | 鬼頭 一浩 会員 |
| 職業奉仕委員会 | 委員 | 黒田 栄一 会員 |
| 国際奉仕委員会 | 委員 | 寺田 博正 会員 |
| 補助金委員会 | 委員 | 山下 雅則 会員 |
| 米山記念奨学委員会 | 委員 | 澤田 昌秀 会員 |
| 米山記念奨学生カウンセラー | | 角谷 広高 会員 |

幹 事 報 告

- 1) 本日例会終了後、特別会議室にて第10回理事会を開催致します。関係の会員は御出席よろしくお願い致します。

会長あいさつ

内藤 昇



暖かい春の陽射しを感じられるようになり、桜のつぼみも次第に膨らんできました。季節の移り変わりを感じるとともに、私たちの活動にも新たな息吹を感じます。

春といえば、自然の恵みが豊かに感じられる季節です。例えば、春の代表的な食材として「たけのこ」や「菜の花」、そして香り豊かな「山菜」が挙げられます。日本の四季折々の食文化には、自然と調和する美しさが込められており、それは私たちの地域活動とも通じるところがあります。

旬の食材は、自然からの贈り物です。例えば春のたけのこは、地下に隠れた生命力が一気に芽吹く象徴のように思えます。このエネルギーは、私たちの日々の活動や挑戦へのインスピレーションにもなりますね。

3月が旬の野菜

ヨモギ

ヨモギはキク科の植物で、ヨモギ餅の材料として有名です。春の野原に芽吹き始めた柔らかい新芽を摘んで食用にします。ヨモギ餅の他、天ぷらやおひたしにして食べることができます。

つくし

つくしはスギナの胞子のばら撒き担当部分です。春になると顔を出すつくしは、柔らかい春の味です。きんぴらやおひたしにして食べられます。

ノビル

ノビルは春の野原に自生しているユリ科ネギ属の山菜です。人があまり足を踏み入れていないような土の柔らかい場所に生えているものは、手ですぽと抜けます。根は玉ねぎのような球形で、根の部分を食べます。

ノビルは茹でて酢味噌をつけたり、おひたしなどにして食べます。

ふき

ふきはキク科の山菜です。食用にしているのは葉柄(ようへい)という茎の部分です。独特の香りとほろ苦さが特徴の野菜です。

ふきのとうは天ぷらや炒め物、ふきみそなど楽しめます。タラの芽

タラの芽はタラノキの新芽のことです。葉が大きく開く前に摘んで食用にします。天ぷらの他、煮たり焼いたりして食べます。

ウルイ

ウルイはオオバギボウシの新芽です。葉が開く前の筒のような形状のものを食用にします。加熱すると粘り気のあるシャキシャキとした食感を楽しめます。

ウルイは、さっと、湯がいて食べるのが一般的ですが、新鮮なものはそのまま食べるのが美味しいんです。

こごみ

こごみはクサソテツというシダ類の新芽です。葉が開く前の状態を食用にします。フォルムがかわいらしい山

菜です。

こごみは天ぷら、おひたし、みそ汁の具などで楽しめます。

ウド

ウドはウコギ科の多年草で、春が旬の山菜です。「ウドの大木」という表現がありますが、実際には多年草なので大木にはなりません。

「ウドの皮は大名に剥かせろ」と言われるように、皮を厚く剥いて中の柔らかい部分を食べます。ウドは酢の物にしたり、皮をキンピラにして楽しめます。

新玉ねぎ

新玉ねぎとは収穫してすぐに出荷された玉ねぎのこと。乾燥保存された玉ねぎと違い、瑞々しく甘味が強いのが特徴です。流通時期は2月～5月くらいまでと短いの、春に積極的に食べたい野菜です。

新じゃがいも

新じゃがいもは採れたてで出荷されたじゃがいものことです。皮も薄くみずみずしいので、皮ごと調理して食べられます。

春キャベツ

キャベツはアブラナ科の野菜です。葉が球形に丸まるのが特徴。冬キャベツはしまっていて甘味が強いのに対して、春キャベツは柔らかく瑞々しいのが特徴です。

クレソン

クレソンは通年流通していますが、露地のものは葉茎が柔らかい春が旬です。花が咲く前の葉茎を摘み取って食用にします。生でサラダの他、おひたしにしてもおいしい野菜です。

セリ

セリは春の七草の一つでもあるセリ科の春野菜です。シャキシャキとした歯ごたえと香りが特徴。鍋料理やおひたし、天ぷらにして楽しめます。

菜の花

ほろ苦い味わいはおひたしや和え物、炒め物などにぴったり。調理前に下ゆですることによって色よく仕上がります。菜の花は3月に最も美味しくなる春野菜の代表格です。ビタミンCやβカロテン、鉄分が豊富で、免疫力向上や美肌効果が期待できます。

春の山菜の天ぷらやトリガイ、アナゴの稚魚のそれなど、この時期にしか食べられないものを楽しみたいです。

退会会員あいさつ



武田 大吾 会員

「お風呂と健康—健康に役立つ入浴法—」

講師 一般社団法人 HSP プロジェクト研究所
所長・医学博士 伊藤 要子 様



体を温めると増加する Heat Shock Protein（略して HSP）は、ヒトのみでなく殆どの生き物が、ストレスから自身を守り、免疫を高めるために持っている健康に大きく貢献する物質である。HSP の最大の魅力は、自分が必要な時に自分で簡単に自宅

のお風呂で増加することができることである。今回は、我々が確立した HSP を増加させる HSP 入浴法を含め、健康に役立つ入浴法を紹介する。

HSP には 1) 生体防御作用（特にストレス防御作用）、2) 免疫増強作用（特にがん免疫を増強することからがん治療にも併用）、3) 抗炎症作用、4) タンパク質の介添え役（タンパク質に付き添い、ストレスで傷害を受けたタンパク質を修復して元気にする）と 4 つの大きな生理作用がある。

HSP 入浴法のレジメは図 3 に示した。HSP は入浴 2 日後がピークで 1 週間で元に戻ることから週 2 回がベストである。週 5 日は、図 4 に示すリラックスできる副交感刺激の入浴法（約 40℃ で 10 分入浴）がお勧めである。

HSP 入浴法以外に、専門医が勧める基本の入浴法、自律神経を整える入浴法、免疫を高める入浴法、温冷交代浴、全身浴・半身浴などがある。お風呂入浴が気持ちがいよいのは、1. 血行が良くなる、2. 筋肉や関節が柔軟になる、3 副交感神経が優位になる、4. 幸福ホルモンが分泌される、5. 浮力でリラックスで幸福度が高まるからである。

湯の温度によって、42℃ 以上：交感神経が刺激されシャキッと目覚める。40～42℃：HSP が増加しストレスを防ぎ、免疫が高まる。38～40℃：副交感神経が優位になり安らぎ・リラックスする。湯温の温度差により体に働く効果は劇的に変わるので、入浴温度をうまく使い分け体のモードを変えたり、病気を予防したり、様々な健康効果に利用できる。

症状別入浴法としては、冷え症・ダイエット・美肌・花粉症・腹痛、更年期、抜け薄毛、加齢臭など対して効果的な入浴法がある。

ヒートショックは 10℃ 以上の急激な温度変化での血圧の変動で起こる心臓や脳の血管障害で、冬場の脱衣場・浴室・トイレで発生しやすい。予防対策としては 1. 脱衣場・浴室を温める、2. 入浴前・後の水分補給、3. 湯温を 41℃ 以下にする、4. かけ湯をする、5. 湯船からゆっくり出る、6. 浴室から出る時、水分を拭く、7. 食事・飲酒後の入浴は控えること。

HSP 入浴法をはじめ入浴が健康に良いことは明らかである。よって、自分でできる健康管理・予防医学として、従来の運動、食事・睡眠に入浴（加温）を加え、生活習慣の一部としてほしい。

令和 7 年 3 月 19 日(水)

於：新南愛知カントリークラブ美浜コース

成 績	氏 名	G	H	N
優 勝	奥野 櫻子	90	14.4	75.6
2 位	盛田 豊一	90	17.0	73.0
3 位	澤田 昌秀	95	19.2	75.8
B B	吉原 孝彦	120	28.8	91.2



刈谷 RC・知立 RC 合同親睦ゴルフ

令和 7 年 3 月 19 日(水)

於：新南愛知カントリークラブ美浜コース

成 績	氏 名	G	H	N
優 勝	岡田 行永	97	24.0	73.0
2 位	石川 泰隆	92	18.0	74.0
3 位	都築 浩介	92	16.8	75.2
B B	内藤 昇	125	36.0	89.0

