



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

Rotary
新潟西ロータリークラブ



週報



●会長/森田雅巳

●幹事/小林千鶴

●公共イメージ向上委員長/諏佐 渉

例会日/毎週木曜日12時30分 例会所/新潟市中央区川端町6丁目53 ホテルオークラ新潟 TEL:025-224-6111

事務所/〒951-8062 新潟市中央区西堀前通6番町905番地 第二西堀ビル5階 TEL:025-222-5050 FAX:025-222-5051

創立年月日/昭和50年6月5日 RI加盟年月日/昭和50年6月25日

第2,230回(I)

2022・3月10日

本日の例会案内(3月10日)

卓話 『地域貢献と事業運営

~子供食堂の取り組み~』

特定非営利活動法人 Lily&Marry'S

理事長 山田 彩乃 氏

第2224回 2022年1月27日

オンライン例会報告

会長挨拶

皆様こんにちは。年明けからの感染拡大とまん延防止等重点処置適用開始により、本日はオンライン例会(web例会)とさせていただきます。皆様も引き続き感染症対策に注力してください。

新潟市の保健衛生部長によるコメントにあるとおり、

①県外往来者から

②飲食、飲み会から

③中学校、高校の部活動から

感染が拡大しており、特に新潟市は、他地域より感染者が多く、県より厳しく対応をしていくとの事です。

しばらくは日々の感染者数発表を見ながらの例会対応となりますが、ご理解願います。

私共、経済人としては、やはり経済活動の停滞が不安であり気がかりです。1日も早く終息することを願う簡単ですが挨拶とさせていただきます。

100%出席バッチの贈呈

23年 加地正樹君

31年 馬場伸行君

ロータリーの友 電子版の紹介

<https://www.rotary-no-tomo.jp/digital/>

ログインID: rotary パスワード: rotary

幹事報告 小林幹事

皆様、感染拡大予防措置としてのオンライン例会のご参加ありがとうございます。先日の7RC会長幹事会での協議についてご報告いたします。

①7RC合同例会開催(2022/2/22予定)について

北クラブ主幹で本年度は短縮しても行いたい旨の希望

がありましたが、北クラブ佐藤会長からの延期しても他クラブの予定などに影響がでるのではとの意見も含め、多数決にて中止することとなりました。

②IM再延期について

東クラブ主幹のIM実行委員会にて、6月26日(日)に再延期することに決定しましたと報告。

実行委員会としては、会員同士の親睦のための会であり感染の終息を願いあえて中止せず延期とした。

③他クラブ例会2月開催について

各クラブとも、オンライン、書面、時短例会に変更する予定。

以上です。

ニコニコボックス・

米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。

手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

卓話

『2022年1月版

新型コロナウイルス感染症の「いま」に

関する11の知識(厚生労働省)』 森田会長

<https://www.mhlw.go.jp/content/000788485.pdf>

第2224回 2022年1月27日

オンライン例会報告

	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
1/27	40(39)名	29名	10名	74.36%
1/6	メークアップを含む出席者	メークアップ後欠席者数	メークアップ後出席率	月出席率
	30名	8名	78.95%	

第2225回 2022年2月3日

オンライン例会報告

会長挨拶

皆様こんにちは。1月の理事役員会にて2月の例会は全てオンライン例会とすることになりました。また、7RC合同例会は中止となりましたので、24日はオン

ライン例会での開催としました。9月に続き2月も通常例会の開催が出来なくなり大変残念です。

また、ワクチンの有効性は時間の経過により低下することですが、追加接種により、発症予防や重症化予防効果を高めることができるので、ワクチンの3回目接種を待つしかないようです。個人的には、ワクチン接種の前倒しも公表されているので接種券が届いたら早く予約しようと思います。

ここへきてロータリー以外の会合も全て中止や延期になっているので、この機会を利用して、今一度規則正しい生活をし、健康的な体作りにも励もうと思っています。皆様も健康に留意しコロナ禍をお過ごしください。

誕生・設立記念日お祝い品の贈呈 高木親睦委員長

2月お誕生日お祝い

- 2日 中村文彦君
- 7日 吉村鳳一君
- 8日 後藤克洋君
- 10日 三浦英敏君
- 17日 岡田亮一君
- 19日 太田 敦君

2月設立記念日お祝い

- 5日 姉崎 健君
- 18日 長谷川英郁君

ロータリー奉仕デーについて

岡田社会奉仕委員長・ロータリー奉仕デー実行委員

1月13日にロータリー奉仕デー・プレ準備委員会に参加してきましたので、下記報告をいたします。

- ・開催予定日は、2022年6月18日(土)
- ・開催目的は、「会員増強」と「広報公共イメージの向上」
- ・インターアクトや米山奨学生にも参加を促し、参加者の25%以上をロータリアン以外とすることを旨とする。

- ・「海岸、河川、湖沼の環境美化」というテーマにて、各クラブの独自性をもって実施する

実施内容の詳細については、新潟市内7RC実行委員会と社会奉仕委員会でも今後協議を進めていきます。クラブ会員の皆様にも是非参加ご協力をお願いします。

ニコニコボックス

米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

卓話

『小ネタ サラリーマン川柳』 森田会長

最近は暗いニュースばかりなので、今回は軽い話題を紹介したいと思います。毎年、話題に上がる某会社のサラリーマン川柳コンテストから優秀作品を抜粋してお届けします。是非、ご覧下さい。

今のZOOM会議もですが、テレワークネタから…

- ・「ZOOM中 ペット参加で 盛り上がる」
- ・「在宅で トイレも含めて 5歩」
- ・「ウィルスも 上司の指示も 変異する」
- ・「距離を取り 小顔に見せる WEB会議」
- ・「在宅で いつしか妻が 管理職」
- ・「ネコの手が デリート押して ファイル消え」

テレワークの後は、飲み会の自粛ネタから…

- ・「自粛して 家での晩酌 皆勤賞」
- ・「はしご酒 リモート部屋から リビングへ」
- ・「乾杯で マスク取ったら どちら様」
- ・「家飲みで あふれる缶に 妻カンカン」
- ・「宣言が 明けたら行こうが 逃げ文句」

・「誘い断つ 理由に困る コロナ明け」

続いて今は三回目接種が話題になっています、ワクチン接種ネタから…

- ・「久しぶり 妻とお出かけ 接種場」
- ・「お肌より 副反応で 若さ自慢」
- ・「ワクチンの 副反応よ もうデルナ」
- ・「検温で 測れぬ妻の 冷たさよ」
- ・「アイドル級 予約が取れない 接種券」

そして昨年、若者を中心に大流行した曲「うっせえわ！」ネタから…

- ・「うっせえわ それは歌なの？ 僕になの？」
- ・「にこやかに マスクの下で うっせえわ」
- ・「うっせえわ 夢の中だけ 妻に言う」

最後に、日常生活を話題にしたネタでは…

- ・「繋ぎたい 親は絆で 子はWi-Fi」
- ・「恋心 マスク外せば 花と散る」
- ・「巣ごもりで MからLに 服対応」
- ・「8時だよ！！ 昔は集合 今は閉店」

どうでしょう、皆さん笑って頂けたでしょうか、自分と重ね合わせて、心の中で思わず拍手をしていた方もいらっしやったのでは！？

それでは、2月も暗いニュースに負けず乗り切っていきましょう。

第2225回 2022年2月3日

オンライン例会報告

	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
2/3	40(38)名	27名	13名	71.05%
1/13	メイクアップを含む出席者	メイクアップ後欠席者数	メイクアップ後出席率	月出席率
	26名	13名	66.67%	

第2226回 2022年2月10日

オンライン例会報告

会長挨拶

皆様こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。私は自粛期間を利用して、正月に酷使して弱ってしまった肝臓を気にして、禁酒期間としています。おかげで体調も良く、かえってぐっすり眠れるような気がします。また禁酒となると暇なので読書に励んでいます。最近歴史もので新潟出身の人物を物語にした小説がいくつかあるのでまとめ買いし順番に読んでいます。皆様もこの機会に普段できないことをやってみてはいかがでしょうか。簡単ですが挨拶とさせていただきます。

ロータリーの友

電子版の紹介

<https://www.rotary-no-tomo.jp/digital/>

ログインID: rotary

パスワード: rotary



第2,230回(Ⅱ)

ロータリー財団委員会 姉崎委員長

青池秀夫君、大野康則君からそれぞれ \$100 いただきました。

幹事報告 小林幹事

ロータリーの友事務所より、「2022-23 年度版ロータリー手帳」の販売がごぞいます。1 冊 6 6 0 円(税込み)となり、申込み締切 2 月 2 5 日購入希望の方は事務局へご連絡をお願いします。

※新潟県のまん延防止措置は 13 日までの予定です。
無事、平常に戻って欲しいものです。

2022 - 23 年度版『ロータリー手帳』ご予約受付中

商品仕様

サイズ	タテ 17.6cm × 横 8.5cm
ページ数	192 ページ (A5)
カラー	ロイヤルブルー・ロータリー6色印刷
月間予定表	2022 年 6 月～23 年 7 月(通年 1 冊)
週間予定表	2022 年 6 月～23 年 7 月(通年 1 冊)
年間予定表	2022 年 6 月～24 年 9 月(通年 4 冊)

1 冊 定価 660 円(送料別) 送料別 600 円(送料別)
5 月下旬出来上がり予定

(月間予定表) (週間予定表) (年間予定表)

おススメポイント

- ロータリーの特別月間、ガバナー事務所、地区大会の予定など、ロータリー関連事項を掲載しています。
- ロータリー年次を掲載する月間と通年の予定表を別け、年間予定表(通年 4 冊)は当該年度に加え、翌年度に切り替えが可能な予定表を準備しております。
- 印刷には FSC (Forest Stewardship Council) 森林管理協議会) 森林認証紙や環境配慮インクの使用など、環境に配慮しました。また、色紙の方にも色の調子を調整しやすいよう工夫しています。
- 筆記用具を入れやすいよう、ペンスタンドが付いています。
- 付録の「ロータリー奨励賞」には、ロータリー奨励賞など、ロータリー活動に役立つ情報を掲載しています。

『ロータリー手帳』は、ロータリー年度で制作しています。
ロータリー活動のパートナーとして、ぜひ、ご利用ください。

ニコニコボックス・

米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

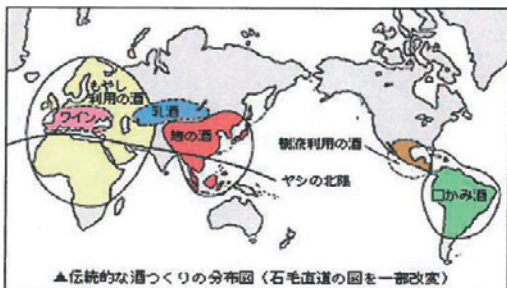
卓話

『世界の酒の大分類』 森田会長

今回は、お好きな方が多いと思われる「酒」に関する豆知識をお届けします。題して、「世界の酒の大分類」。

まず初めに地域分布でみると…

- ・ 西欧諸国は果実を発酵させてつくる「ワイン」圏
- ・ 欧州から中東、アフリカ大陸にかけての広い地域は、穀物の種子を発芽させた「モヤシ利用の酒」圏
- ※モヤシとは、穀物の種子を発芽させたもので、その糖化酵素の作用により、デンプンを糖に分解して酒がつけられます。
- ・ 日本を含む東アジア一帯は「麴の酒」圏
- 麴は穀物にカビを生やして酵素を生成させたもので、その糖化作用により原料のデンプン質を糖に分解することができます。



そして、世界の伝統的な酒は大きく 3 つに大別されます。

1. 発酵したものをそのまま飲む「醸造酒」
(日本酒・ビール・ワイン)
2. 醸造酒を加熱し蒸留してつくる「蒸留酒」
(焼酎・ウイスキー・ブランデー・ウォッカ・ラム・ジンなど)
3. 蒸留酒を基にしてつくられる「混成酒」
(梅酒・リキュール・ベルモット・ペパーミント)

これらを更に詳しく、伝統的な酒のつくり方でもてみましょう。

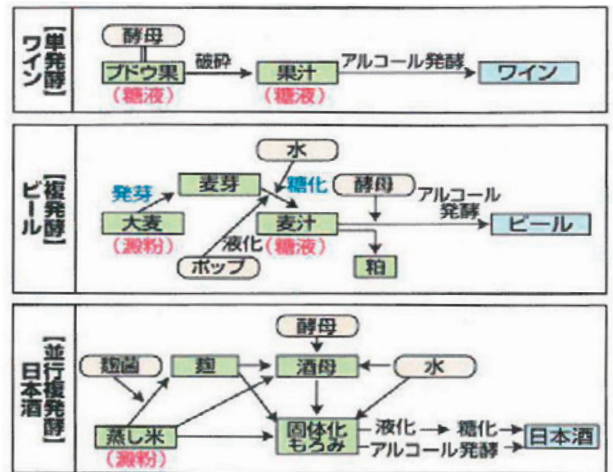
「醸造酒」(日本酒・ビール・ワイン)

ワインなどの果実酒は、原料そのものに糖分が含まれているので、酵母を加えるだけでアルコールへと発酵させることが出来ます(単発酵)。

ところが日本酒やビールの原料は、米や麦などデンプン質です。日本酒では麴(こうじ)、ビールでは麦芽の酵素の働きによりデンプンを糖に分解させてから、その糖を酵母によって発酵させなければなりません。ビールの場合は、デンプンを糖へと分解する工程(糖化)と、その糖を酵母により発酵させる工程を別々に進行させます(単行複発酵)。

日本酒の場合は、糖化と発酵を同時に進行させます。それが「並行複発酵」と呼ばれる醸造法で、日本酒が持つ、まろやかで深い味わいを醸し出すもとになっています。

(※下図参照)



「蒸留酒」(焼酎・ウイスキー・ブランデー・ウォッカ・ラム・ジンなど)

原料を発酵させた後、蒸留してつくります。蒸留工程では、醸造酒を加熱させて、その蒸気を冷やすことで、アルコール分を中心とする成分を液体にて集めます。

「混成酒」(梅酒・リキュール・ベルモット・ペパーミント) 醸造酒や蒸留酒に香料や糖を加えてつくる酒です。リキュール類が代表的です。もともとは薬用酒としてつくられてきました。

以上、世界の酒についてお届けしました。皆さんのイチオシのお酒はどの分類でしたでしょうか。自粛期間中の家飲みの際にでも、ふと思い出して頂けたら幸いです。

第 2226 回 2022 年 2 月 10 日
オンライン例会報告

2/10	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
	40(37)名	22名	15名	59.46%
1/27	マークアップを含む出席者	マークアップ後欠席者数	マークアップ後出席率	月出席率
	32名	7名	82.05%	

第 2227 回 2022 年 2 月 17 日
オンライン例会報告
会長挨拶

皆様こんにちは。新潟県では、まん延防止等重点措置の適用が3月6日まで延長となったので、まだしばらくは様々な制約の中での活動となります。2月現在の市内の他クラブの開催状況を伺うと通常開催が1クラブ、例会のみ弁当持ち帰り1クラブ、書面例会2クラブ、ZOOM例会1クラブ、休止1クラブという状況です。いまだ多数の感染者が出ている状況で、皆様も職場等で対策を苦勞されている事と思います。特に多数での集会等は極力避けることが肝要ですので、お気をつけください。来月については他クラブとも意見交換しながら対応していこうと考えています。簡単ですが挨拶とさせていただきます。

ニコニコ BOX 紹介 高木親睦委員長

小林千鶴君 お疲れさまです。会長挨拶、各報告など確認して貰えましたか？会長挨拶の禁酒生活を見習って、私も禁食欲をしなげやと思いました。決意のニコニコ 2000 円

ニコニコボックス・

米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

ニコニコ BOX 総計 292,000 円

卓話

『健康ネタ』 森田会長

今週は、どんな時でも話題に事欠かない、「健康ネタ」をお届けしたいと思います。コロナの話題ばかりですが、寒さが身に染みるこの時期に発生しやすい

「脳卒中」

昭和 55 年頃までは、日本人の死因の第 1 位を占めてきました。その後、医療の進歩に伴い、死亡率は低下し、現在では第 4 位になっています。

ですが、脳卒中は発症すれば命にかかわる病気であり、半身麻痺や言語障害、認知症などの重い後遺症が残ることが多く、寝たきりや「要介護」となる大きな原因となっています。では改めて「脳卒中ってどんな病気？」

寒さに対して、体は体温を逃さないよう血管を収縮させます。そのため、冬季には血圧が上がりやすくなり、これに伴って起こりやすくなる病気です。

脳卒中は大きく 2 つに分けられます。

- ①脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」
 - ②脳の血管が破れて起こる「脳出血」「くも膜下出血」
- 高血圧が続くと血管に過度の負担がかかり、動脈硬化（血管が弾力を失いもろくなる状態）が進行します。その結果、狭くなった脳の血管に血栓が詰まり起こるのが脳梗塞。

一方で高血圧等による動脈硬化で、硬くなった血管が破れて起こるのが脳出血。

脳の動脈に出来たこぶ（動脈瘤）が破裂するのがくも膜下出血です。

ここまでは、皆さんも何となく耳にしたことがあったかもしれません。

前置きが長くなりましたが、ここからが、本日皆さんにお伝えしたい内容となります。

今後、ご自身や家族、周りの方が脳卒中を発症した場合、いかに早く適切な治療を受けられるかどうかが、その後を大きく左右します。

脳卒中は「突然、意識を失って倒れる病」というイメージをもつ人も少なくありませんが、実際には、意識を失うほど重篤な症状が現れる人は一部に過ぎません。

米国脳卒中協会では、「FAST」と呼ばれる方法で、3つの症状を確認することを勧めています。簡単なチェックポイントですので、この機会にぜひおぼえておきましょう！



「FAST」

FACE（顔の麻痺）：

「笑顔を作れますか？」

→笑顔がうまく作れず、顔の片方が下がっている。ゆがんでいる。

ARM（腕の麻痺）：

「両腕を上げたままキープできますか？」

→片方の腕が下がってくる。

SPEECH（言葉の麻痺）：

「簡単な文章を正しく繰り返せますか？」

→言葉が出てこない、ろれつがまわらない。

TIME（発症時刻の確認）：

（本人もしくは近くにいる人が確認）

FASTの表にある症状が1つでもある場合には、脳卒中の疑いが濃厚です。

発症時刻を必ず確認し、できれば周囲の人の助けを借り、軽症でもためらわずに救急車を要請しましょう。また、脳への血流を保つため、必ず横になって救急車の到着を待ちましょう。

また、参考に「FAST」以外に起こる症状としては…

- ・顔や手足にしびれが起こる
- ・他人の言うことが理解できない
- ・力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ・片方の目にカーテンがかかったように突然一時的に見えなくなる
- ・経験したことのない激しい頭痛がする など

こういう場面がこないことを願いつつ、いざという時に、頭の奥から今日のネタがでてきてくれたら幸いです。何はともあれ、健康第一で頑張りましょう。

第2,230回(Ⅲ)

第2227回 2022年2月17日
オンライン例会報告

2/17	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
	40(38)名	28名	10名	73.68%
2/3	マークアップを含む出席者	マークアップ後欠席者数	マークアップ後出席率	月出席率
	29名	9名	76.32%	

第2228回 2022年2月24日
オンライン例会報告
会長挨拶

皆様こんにちは。今週初めから、また寒波が来て真冬に逆戻りといった感じで、寒さが苦手な私には堪えません。しかし週末には気温も上がるそうなので、冬もこれで終わってくれば良いのですが…。先日久しぶりに新潟駅の近くに行く用事がありました。しばらく見ない間に、新潟駅が新しい姿を現し、今までとかなり違った景観になっていました。6月頃には在来線の全線高架化が完了するそうで、バスターミナルや万代周辺の整備も進む中「にいがた2km」を中心に街の変化が加速していく様子が見れます。しばらく駅周辺に行っていない方は是非足を運んでみてください。かなり変化していますよ。簡単ですが挨拶とさせていただきます。

100% 出席バッチの贈呈
2年 吉村美穂君
42年 青池秀夫君

ニコニコボックス・
米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

卓話
『最新のダイエット法』 森田会長

コロナ感染拡大から、リモート出勤、ZOOM会議、自宅飲み…と、外出・運動をする機会が減り、「自粛太り」という言葉を耳にする様になりました。そこで、今回は最新のダイエット法をお届けします！

まず、ダイエットの前に、正しい食生活を改めてみると…。昔から望ましい組み合わせとされているのが、「主食と一汁三菜、それに果物、乳製品。よく噛んで、三食を規則正しく食べ、偏食をしない。」皆さん耳にタコができるくらい、子供の頃から言われ続けてきたかと思えます。これに、年を重ねて「3つの白(①白米・白パン ②食塩 ③砂糖)を控える」が、プラスされたかと思えます。いずれも食べすぎ、摂りすぎに注意が必要です。これら基本をふまえた上で、最新のダイエット法は…

意外！「最初に野菜を食べる」では痩せにくい
驚かれた方もいるかとおもいます。

「痩せたいなら野菜を最初に食べなさい」これが、ダイエットをしている人の中では常識になっているのではないのでしょうか。しかし！実は痩せたいなら食事の最初は野菜より白米を食べたほうが痩せます！

なぜなら、血糖値が上がると体は「満たされた」と判断して食欲を下げます。
【食欲コントロールダイエット協会代表理事・富永康太氏の著書参照】



ダイエット中の人は逆にご飯を先に食べたほうが痩せやすくなります。なぜなら、ご飯を先に食べたほうが食後の満足感が高くなって余計な間食をしなくなるからです。血糖値が上がると、体は「栄養が満たされた」と判断して食欲を下げます。そのため、ある程度血糖値が上がった方が食事の満足感が高くなって、余計な間食をせずにトータルのカロリーを下げる事ができるのです！逆に野菜を先に食べると、ごちそうさまをした時に血糖値が上がっていないため満足感が得られず、食後に余計な間食をしてしまうことになるのです。もちろん、今まで推奨されてきた「最初に野菜を食べる」ダイエット法も、間違っているわけではなく、人によってはこちらが正しい場合もあります。



野菜を先に食べてご飯を食べると、野菜によってご飯(炭水化物)の吸収スピードが遅くなって、血糖値の上昇を抑えるために痩せやすくなるという理論です。血糖値が上がらないと、脂肪蓄積を促す「インスリン」の分泌が抑えられます。その結果、痩せやすくなるのです。

(例) ●白飯→サラダ→主菜
食後30分の血糖値は132.3mg/dl
●サラダ→主菜→白飯
食後30分の血糖値は115.0mg/dl

このように食べる順番を変えるだけで、血糖値の上昇を15mg/dlも抑えられます。もし、血糖値が上がらないほど痩せやすくなるなら、食べ順を意識して野菜を先に食べると良いでしょう…が、実際はなかなか上手くいかないものです。野菜を先に食べても、満腹感が得られずその後も食べ続ける…これでは、なかなか痩せません。

分かりやすく2パターンで説明しましたが、上記をご覧になって皆さん思われる通り、血糖値は食欲に関わりダイエットに大きく影響します。血糖値を味方につけることが痩せるために重要になります。

野菜を先に食べて血糖値を上げないようにするのは、糖尿病の人には有効でしょう。ただ、健康人のダイエットに対して有効かという点、今までの説明の様にそうともいえないので注意して下さい。

特に、私と一緒に、食後についつい甘いものを楽しんでしまう方には、**白米から先に食べるダイエット法を試してみることをオススメします。**

まずは私が試してみようと思います。
…思うだけで終わってもあしからず。

第2228回 2022年2月24日
オンライン例会報告

2/24	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
	40(38)名	30名	8名	78.95%
2/10	マークアップを含む出席者	マークアップ後欠席者数	マークアップ後出席率	月出席率
	27名	10名	72.97%	

第 2229 回 2022 年 3 月 3 日

オンライン例会報告

会長挨拶

皆様こんにちは。2月24日にロシアのウクライナ侵攻が始まり、21世紀のこの時代に今回のような突如の紛争が起こるなど思ってもみませんでした。なによりも世界の情勢が劇的に変化していることを感じずにはいられません。皮肉にもロータリーでは2月の月間テーマが「平和構築と紛争予防月間」(Peacebuilding and Conflict Prevention Month)となっています。日本に住んでいる我々は平和であることは当たり前のご感覚でしたが、日本も海を挟んでいるとはいえ、ロシアなど大国が隣国であることを考えると今後の情勢が不安に感じます。

ロータリーの話に戻しますが、2022-23年度RI会長ジェニファー・ジョーンズ氏(カナダ ウィンザーローランド RC)よりテーマが発表されているのでご紹介します。テーマは「大きな夢をかなえたロータリーを創造して」～IMAGINE ROTARY～

来週は通常例会の予定です。久しぶりにお会いできることを楽しみにしています。簡単ですが挨拶とさせていただきます。

ニコニコBOX 紹介 高木親睦委員長

吉村美穂君 100% バッチありがとうございます。

ニコニコBOX 総計 295,000円

幹事報告 小林幹事

2月24日開催の理事会におきまして、通常例会が開催出来なかった事で生じた昼食代をホテルオークラ新潟様の利用券1万円分に代えて会員全員に配布することが決定されましたことをご報告いたします。発送は3/4より郵送により配布されますので、よろしくお願いいたします。

ニコニコボックス・

米山奨学金寄付・ロータリー財団寄付

オンライン例会においても、皆様のご寄付をお願いいたします。手段としましては、下のコメント欄へご氏名、寄付項目、寄付金額をご記入ください。後日、徴収とさせていただきます。

卓話

『今日は何の日でしょうか』 森田会長

2022年も3月に入りました。冬季オリンピックでは、村上市の平野選手・妙高市の富田選手がメダル獲得。男女問わず若者が活躍し、お祝いムードで春を迎える準備が整いつつあった矢先、世界情勢は予測不能な状態に…平穏な日々が訪れる事を願いつつ。

本日、3月3日は何の日でしょう。

言わずと知れた「桃の節句」(雛祭り)ですね。

テレビのニュースとはかけ離れた話題ですが、あえて今日という日にあやかり、ほっと一息する意味でも、日本の伝統行事である「桃の節句」についてお届けしたいと思います。職場や家族団らんの話にぜひご活用下さい。

【桃の節句(雛祭り)の意味と由来】

「桃の節句」は、本来は「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」といい、3月の最初の巳(み)の日をさしていましたが、のちに3月3日に定まりました。

中国ではこの日に水辺で身を清める習慣がありました。それが平安時代に日本に伝わり、草木、紙や藁で

作った素朴な人形(ひとがた)に自分の厄災を移す習わしや、貴族階級の子の間で始まった「ひいな遊び」という人形遊びが結び付き、海や川に人形(ひとがた)を流してお祓いをする「流し雛」の習慣となりました。やがて、江戸時代に上巳の節句が五節句のひとつに定められると、5月5日が男の子の節句であるのに対し、3月3日は女の子の節句となり、桃や雛人形を用いることから、「桃の節句」「雛祭り」と呼ばれて定着していったそうです。「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つとされてきたからだそうです。

雛人形には、娘の厄を引き受ける役目があるため、災いがふりかからず、美しく成長して幸せな人生を送れる様にと願いが込められているそうです。

そして、楽しみなのが「桃の節句」の食べ物!鮮やかでどれも心奪われますが、皆さんそれぞれの意味はご存じでしょうか。ひとつひとつに意味があると分かると、食べるのもまた楽しくなりますね。

○菱餅:蓬(よもぎ)の緑・菱の実の白・くちなしの赤い餅を重ねてあり、厄除け・清浄・厄病除けの効果で、健やかな成長を願います。

○雛あられ:関西風は餅を砕いて揚げたあられですが、関東風は米粒をあぶったものが原形で、儉約の心を表しています。

○白酒:本来は桃の花びらを浮かべた「桃花酒」で、百歳(ももとせ)を願いましたが、江戸時代に白酒ができて定着しました。

○はまぐり:潮汁にさせていただきます。はまぐりは対の貝殻しか合わないため、相性の良い相手と結ばれて仲睦まじく過ごせるように願います。

○ちらし寿司:長寿祈願の海老、見通しのいい人生を願うレンコン、健康勤勉を願う豆など縁起の良い山海の幸を良くちらします。

桃の節句の意味と由来はこの様に意味と歴史があり、また、このほかにも地域独特の祝い方があるので、その土地ならではの風習にふれるのも趣がありますね。新潟でも城下町・村上市の「町屋の人形さま巡り」は有名ですね。今年は、コロナ対策をしながら47軒が参加して、それぞれの家が大切にしてきた人形さまを展示(見学無料・3月1日~4月3日開催)。旧町人町の町屋や商店等の「人形さま」に込められた願いや想いを感じてみるのも良いですね。

今日、3月3日が雛人形の意味にあるように、世界で起きている厄を引き受けてくれて、世界が平和に平穏に包まれる事を願うばかりです。

第 2229 回 2022 年 3 月 3 日

オンライン例会報告

	会員数	出席者数	欠席者数	出席率
3/3	40(39)名	30名	9名	76.92%
2/17	メイクアップを含む出席者	メイクアップ後欠席者数	メイクアップ後出席者数	月出席率
	29名	9名	76.32%	