



国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック  
2024-2025年度 国際ロータリーのテーマ  
「ロータリーのマジック」

(第2660地区ガバナー 大橋 秀典)

## WEEKLY BULLETIN

# OSAKA NAMBA

## 大阪難波ロータリークラブ週報

### 5月 会員誕生日 おめでとうございます

5月 1日 千田忠司会員      5月 6日 立花英司会員  
5月17日 荒山義雄会員      5月20日 川井宗次会員  
5月27日 夏 明義会員      5月31日 段 正峰会員

### 能登半島への支援活動報告

なかなか復興が進まない能登半島に何か協力できる事はないのかと、ある会員様のお声がけにより募金活動を行わせていただき、昨年3月に復興ボランティアに参加させていただきました。その際、珠洲市の宝立第二団地区長の小松様と交流を持つ事ができたので、何か必要な物資はないのかとお伺いさせていただきました。

宝立町第二仮設集会所へテレビ1台、テレビ台1台、掃除機2台、空気清浄機2台、  
宝立公民館へテレビ1台、テレビ台1台、掃除機2台、空気清浄機1台、  
本町ステーションへ掃除機2台

を寄贈させていただきました。総額1,047,200円でした。

皆様、ご協力していただきありがとうございました。

最後に、山川さんにロータリーのステッカーを作成していただきました。ありがとうございました。 文責：川井宗次



#### これからの予定

5月 9日・10日 (金・土) 第2回友好ゴルフコンペ  
5月11日 (日) 大阪柏原RC 55周年記念式典・祝賀会  
5月15日 (木) 例会・観劇会  
5月22日 (木) 例会  
5月24日 (土) 地区会員増強セミナー  
5月29日 (木) 例会・ロータリーを知りましょう会  
6月 5日 (木) 例会・新旧合同理事会  
6月 7日 (土) EXPOフェスタ  
6月 7日 (土) 内浦ロータリークラブ創立50周年記念式典

#### 今日の卓話

5月8日 (木)

テーマ

「映像との出会い」

卓話担当者

樽井克哉会員

#### 次回の卓話

5月15日 (木)

テーマ「大阪・関西万博」  
始まる！！

～三姉妹万博体験の報告と  
万博の楽しみ方について～

卓話担当者 宮本倫明会員

#### ロータリー4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

#### 第38回例会 本日のプログラム

開 会 (点鐘) 通算第2270回例会

- ・国 歌 「君が代」
- ・ロータリーソング「奉仕の理想」
- ・歌 岡本優香さん
- ・ピアノ 倉田葉名さん
- 高山理帆さん (交替制)
- ・来客紹介 友好委員

#### 会 食

- ・会長報告 松浦孝尚会長
- ・幹事報告 米澤 勉幹事
- ・委員会報告 各委員長
- ・出席報告 出席委員
- ・ニコニコ箱報告 S A A
- ・卓話

閉 会 (点鐘)

#### ♪ 奉 仕 の 理 想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー  
ロータリー

#### ニコニコ箱報告

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 前 回 の 合 計 | ¥ 1 7 5 , 0 0 0              |
| 本日までの累計   | ¥ 4 , 0 7 4 , 2 0 0 (101%達成) |
| 4月末の予算額   | ¥ 4 , 0 0 0 , 0 0 0          |

#### 出 席 報 告

| 前回        | 4月24日 | 3週前 4月3日                        |
|-----------|-------|---------------------------------|
| 会 員 総 数   | 7 8 名 | 出席免除を除く<br>MUを含む<br>修正出席率79.72% |
| 出 席 会 員 数 | 5 0 名 |                                 |
| 出 席 率     | 6 9 % |                                 |

大阪難波ロータリークラブ      例会日時 毎週木曜日 12:30  
創立 1976年8月5日      例会場 スイスホテル南海大阪7階 芙蓉の間  
会長：松浦孝尚      幹事：米澤 勉      会報・雑誌委員長：河内 理      事務局：安部亜希子  
事務局 〒542-0076 大阪市中央区難波5-1-60      スイスホテル南海大阪5階  
TEL 06-6632-3956      FAX 06-6632-3957      e-mail osaka-namba@poem.ocn.ne.jp

## 5月は「青少年奉仕月間」です

前回の記録 第37回 4月24日（土）

### ★来客紹介：奥村友好委員

吉田智会員ゲスト  
青木良介様



### ★会長報告：松浦会長

1. 友好クラブであります内浦ロータリークラブの創立50周年記念式典が6月7日（土）に開催されます。IM4組の本年度のロータリーデーの代わりとなります、EXP0フェスタと日程が重なっております。4月17日に先方より連絡があり、4月30日締切となっております。大変急で申し訳ないのですが、ご参加される方がいらっしゃれば、事務局の方までご連絡ください。
2. 皆さま三姉妹お疲れ様でした。お蔭様で無事に終えることが出来ました。ご協力いただきありがとうございました。

### ★幹事報告：米澤幹事

1. 三姉妹会長団会議の議事録を週報に掲載させて頂いておりますのでご確認ください。また、三姉妹の会費をまだお納めいただいてない方は、よろしくお願いいたします。
2. 5月8日例会終了後、新旧合同理事会を開催させて頂きますので、今年度と次年度の理事役員の方はご出席ください。
3. 山川会員ご推薦の服部好恵氏の入会が決定いたしました。6月入会式を予定しております。
4. 来週、5月1日は休会です。次回の例会は5月8日となりますので、お間違えないようよろしくお願い致します。

### ★委員会報告

#### ◇社会奉仕委員会：川井委員長

先日、皆様から集めさせていただきました能登半島への支援金でテレビや掃除機、空気清浄機などを珠洲市宝立町第二仮設集会所、宝立公民館、本町ステーションへ寄贈させていただきましたことをご報告させていただきます。（詳細は週報へ掲載）



#### ◇青少年奉仕委員会：赤坂委員長

RAC地区年次大会のご案内

RAC例会のご案内

#### ◇国際交流三姉妹委員会：宮本委員長

4月18日、19日、20日開催させて頂きました三姉妹行事のお礼。



#### ◇友好委員会：赤坂副委員長

1. 第2回友好ゴルフコンペ  
組み合わせ表
2. 5月15日観劇会のご案内

### ★ニコニコ箱報告：岡野副SAA

松浦孝尚：三姉妹、会員の皆様ご協力いただきありがとうございました。段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、三島友好委員長をはじめ友好委員の皆様、お疲れ様でした。

米澤 勉：先週の三姉妹合同例会では段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、三島友好委員長をはじめ、多くの皆様にお世話になりました。本当にありがとうございました。

谷口 勉：三姉妹クラブ歓迎行事、無事終了。会長幹事始め、宮本、段、三島各委員長、ご苦労様でした。

北田好文：三姉妹合同例会万博見学、松浦会長、米澤幹事、段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、三島友好委員長、又、会員の皆様大変お疲れ様でした。ありがとうございました。

千田忠司：三姉妹では皆様方に大変お世話になりました。

夏 明義：先週の三姉妹合同例会、松浦会長、米澤幹事、宮本委員長、段委員長、大変お疲れ様でした。

白野陽一：国際三姉妹、友好委員会の皆様、お世話になりました。ご苦労様でした。

西野文秀：万博素敵でした。宮本さん始め関係の皆様、ご苦労様でした。

西原芳博：三姉妹、段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、三島友好委員長、お世話になりました。

林 博之：三姉妹、お世話になりました。ありがとうございました。

福田 忠：三姉妹国際交流、松浦会長、米澤幹事はじめ段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、大変お世話になりました。ありがとうございました。

久保幸一：会長、幹事、段国際奉仕委員長、宮本三姉妹委員長、三島友好委員長、友好の皆さん、ありがとうございました。

中川静夫：三姉妹における歓迎晚餐会、親善行事、合同例会並びに出迎え、見送りに携わった方々本当にお疲れ様でした。

網干康史：欠席お詫び。

松田禎胤：段国際奉仕委員長、宮本国際交流三姉妹委員長、友好委員の皆様、事務局安部さん、三姉妹合同例会大変お疲れ様でした。結婚記念日、自祝。

森田 納：例会欠席お詫び。

清水一人：三姉妹お疲れ様でした。お世話になりました。

鉄崎 薫：三姉妹クラブ合同例会及び親善行事、皆様方大変お疲れ様でした。

荒山義雄：三姉妹皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。

岡本真一郎：大切な名簿出て来ました。感謝。ラッキーラッキーラッキー

宮本倫明：三姉妹合同例会&親睦行事万博観覧、無事終了。深く皆様に感謝！

秋田祐作：三姉妹お疲れ様でした。ありがとうございました。

岡野邦男：例会欠席お詫び。

山川正時：三姉妹参加させていただきありがとうございました。

上江ひとみ：お世話になっております。三姉妹お疲れ様でした。今日卓話宜しく願い致します。

河井美由紀：先週三姉妹ありがとうございました。万博年パス購入します。

前田文恵：先週の三姉妹歓迎会、合同例会、お疲れ様でした。

河内 理：三姉妹皆様お疲れ様でした。土曜日夜、酩酊失礼しました。

田中浩弥：三姉妹お疲れ様でした。

井原純平：三姉妹お疲れ様でした。

奥村公一：三姉妹皆様お疲れ様でした。貴重な経験が出来ました。ありがとうございました。

### ★大阪難波RACへのニコニコ箱報告

松浦孝尚：例会頑張ってください。

清水一人：例会頑張ってください。

川浦文彦：例会頑張ってください。

累計¥307,000

### ★卓話 テーマ 「自己紹介と食で心も体も整うお話し」

卓話担当者 上江ひとみ会員

本日は卓話の機会をありがとうございます。大阪難波ロータリークラブに入会して丸2年。新たなメンバーも増えたため、改めて自己紹介させていただきます。

私は1963年、鹿児島県の甕島で生まれ、教育環境の都合で幼少期に尼崎へ移り住みました。学生時代は歌やスポーツに夢中で、中学では一度は非行に走ったものの、バスケットボールとの出会いで更生。努力の末、高校では全国大会で準優勝・3位などの成績を収めました。

しかし進学目前に両親がいなくなり、弟妹を支えるため大学を断念し、水商売の世界へ。昼夜働きながら支え合い、結婚と離婚も経験。30歳を前に再び夜の世界に戻り、縁あってクラブのママを務めた後、飲食の道へ転身。「鉄板焼き江上」を開業し、今年で27年になります。

そして人生の後半、大きな転機はコロナ禍でした。不安の中で「食」に関する資格を取得し、国際薬膳師・国際薬膳調理師となり、現在は予約制の薬膳鍋コースや料理教室も始めています。

今日は中医学的な季節ごとの「養生法」も少しご紹介します。

春は「肝」の季節。不眠やイライラに注意し、朝は早起き・ゆったり過ごすことが大切です。酸味や柑橘、生姜、にんにくなどを意識的に摂ると良いです。

梅雨は「脾と胃」が弱りやすく、消化機能が落ちやすい時期。冷たい物や脂っこい食事は避け、風通しを良くして心を穏やかに保ちましょう。

夏は「心」の季節。暑さで体力を消耗しやすく、動悸や不眠に注意。怒らず、昼寝を取り入れて無理をせず過ごすのがおすすめです。

人も自然の一部。季節に寄り添い、バランスの取れた食生活で心身ともに整えてまいりましょう。

ご清聴ありがとうございました。

