



# 東京浅草中央ロータリークラブ 週報

〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階  
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

## 2010 - 2011 年度テーマ

R.I. テーマ 「地域を育み、大陸をつなぐ」

R.I. 会長 Ray Klingensmith

地区ガバナー 上野 操

クラブテーマ 「楽しいクラブ、ためになるクラブで 25 周年を祝おう」

クラブ会長 古谷 輝彦



2011年1月26日

第1206回例会

会長 古谷 輝彦  
幹事 原田 毅

## 本日の卓話

「ツキをよぶ話」

(株)コハラセミナーサービス 小原健志 様

## 今後の卓話予定

2/2 「会員増強のためのクラブフォーラム」

2/9 「永遠の生命」(臨死体験の話等)

埼玉工業大学 講師 岸 延幸 様



2月結婚記念日

28日(40周年) 加藤ご夫妻

## 前回(1/19 1205回例会)の記録

### 来訪者紹介(1205回例会)

◆ゲスト 0名

◆ビジター 1名

東京中央RC 酒井学雄 様

### 出席報告(1205回例会)

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
44名	0名	3名	37名	7名	84.09%	1203回例会修正 欠席4名・出席率90.48%

## 会員増強は、クラブの若返りと明日への架け橋!

### 会長報告<古谷会長>

- ・ 昨年の暮れに柿沼会員より退会届けが提出されました。私と原田幹事と会い柿沼会員の慰留をしましたが、本人の退会の意思が堅く、急遽12月22日の例会前に臨時理事会を開催し協議したところ、もう少し他の会員も含めて退会届けの撤回を説得すべきでは

ないかとの意見が出され、理事会としては退会届けの受領を保留しておりましたが、本人の退会への意志が固く退会届けを受領することとなりました。後任の国際奉仕委員長は大塚副委員長にお願いしました。

本日は上期事業報告会です。各委員会の発表者の協力宜しく願いいたします。

### 幹事報告<原田幹事>

- ・ 2011年2月のロータリーレート \$1=¥84
- ・ 青少年交換留学生の山本絵理さんより月間

報告書が届いています。

- ・ 2月14日(月)の3クラブ合同例会の出欠表を回します。

## 委員会報告

### <親睦活動委員会 藤掛委員長>

- ・思いやり亭第2弾です。  
4月23日 土曜日 午後です。  
今話題のJAXA筑波宇宙センターで宇宙体験をしてバーベキューでワイワイやろう。  
という企画です。もう一か所、阿見アウト

レットに立ち寄ることも検討しております。2月に入りましたら詳細をお知らせ致します。是非ご参加ください。

### <ゴルフ同好会 吉田君>

- ・日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会  
2011年3月14日(月)  
琉球ゴルフ倶楽部

## ニコニコボックス

### <天笠、長堀、古谷、原田、藤掛、井田、関原、高木、園部>

- ・本日は上半期事業報告。上半期も無事に終わりました。各委員会の皆様、下半期もがんばりましょう。

### <二次会参加者一同(藤掛、原田、上野、小林(博)、矢野、伊石、高木、吉田、馬場)>

- ・古谷会長、12日の飲み会、ごちそう様でした。二次会参加の皆様、お疲れ様でした。

### <馬場>

- ・先日は、働きざかりの皆さんと語ろう会で

御利用頂きありがとうございました。とても楽しい時間を過ごさせて頂きました。

### <藤田、柘、斎藤、藤野>

- ・サッカー日本代表決勝トーナメント進出おめでとうございます。

### <潮田、小林(博)、吉田(尊)、天笠、藤掛>

- ・本日、勝手ながら「ニコニコ増強Day」みんなニコニコしよう!! 「入りて学び、出でて奉仕せよ」 1人 月3,000円は最低ノルマとして、ご奉仕していただきたい。

<b>第1205回ニコニコ金額</b>	<b>25,000円</b>
<b>今年度ニコニコ累計額</b>	<b>936,000円</b>

## 《健康知識》

## 「TOFU」

大豆は畑の肉と言われるほどタンパク質が多く、栄養価は高いのにカロリーが低い食品です。豆腐は「大豆を一昼夜水に浸す→すりつぶす→加熱→搾っておからと豆乳に分ける→豆乳を凝固させる」と、このように作るので、栄養価が高く低カロリーなばかりでなく消化吸収もよく、海外でもTOFUとして注目されています。

アメリカの豆腐は水分が少なめでいくらか固めなのが特徴で、豆腐ステーキや豆腐バーガーなど肉代わりに用いられたり、アイスクリーム、チーズケーキなどのデザートにも使われたりしているそうです。

農林水産省の「大豆のホームページ」によると、大豆に含まれるタンパク質には血中コレステロール低下作用、血圧上昇抑制、抗酸化作用、肥満防止などの効果があり、脂質は善玉コレステロールの増加、脂質代謝の改善、記憶力・集中力を増加、イソフラボンは細胞のガン化抑制、ガン細胞の増殖抑制、骨粗鬆症の緩和、更年期障害の緩和、サポニン抗酸化作用、ガン増殖抑制の効果があるそうです。

### <ご参考>

「大豆のホームページ」(農林水産省)

<http://www.maff.go.jp/soshiki/nousan/hatashin/daizu/>

「上半期事業報告」



クラブ奉仕委員会・  
親睦活動委員会  
藤掛さん



出席委員会  
伊石さん



会報委員会  
高木さん



会員増強委員会  
上原さん



プログラム委員会  
渡辺さん



ロータリー情報委員会  
小林雅純さん



IT 推進委員会  
吉田尊裕さん



職業奉仕委員会・  
環境保全委員会  
河合さん



社会奉仕委員会・  
国際奉仕委員会  
原田さん



青少年育成委員会  
加藤さん



ロータリー財団委員会  
大塚さん



米山奨学委員会  
藤野さん



S.A.A. 委員会  
潮田さん



会 計  
関原さん

# 交換留学生 山本絵理さんからのお便り (No.3)



2010年 11月分 交換学生報告

作成月日 2010年 12月 7日

姓名 <b>山本 絵理</b>	スポンサークラブ スポンサー地区2580 <b>浅草中央ロタリ-クラブ"</b>
ホストクラブ <b>Budapest - Budaőr</b> ホスト地区 <b>1911</b>	ホストスクール <b>Városmajori Gimnázium és Kös Károly Általános Iskola</b>
ホストファミリー <b>KELE JOZSEF</b>	現住所 <b>2071 Páty Füzesespaták u.1</b> TEL <b>06/30960848</b>
ホストファミリーの移動予定日:	<b>1月 10日頃</b> の予定
次のホストファミリー <b>Stiphu István</b>	住所 <b>2161 mád kossuth u.82</b> TEL <b>06/703308488</b>
健康状況: <b>とても元気に過ごしています!!</b>	
通信欄 お元気ですか? ハンガリーでは11月の終わりから雪が降り始め、すっかり冬です。今月もステキな雪を毎日過ごさせていただけました。木立に雪が積り、ふんという間に3ヶ月も過ぎてしまいました。とても早すぎます!! 11月1日、ハンガリーはお墓参りの日です。日中七つなつた方のお墓をまわり、家族全員で参ります。やはり日本とはちがひ、夜にお墓にローソクとお花のリースを持ち置えに行きます。とてもキレイで、お墓なのはババヤイおもしろい。そして、その初めの週は、学校はお休みでした。兄弟でゆつくり参り、家族とよくお話ししました。家族とは、ハンガリー語でなるべくコミュニケーションをとっています。毎朝、車の中で、お母さんと弟とハンガリー語で今日の天気やプログラムをハンガリー語でおしゃべりします。学校でも、友達とおしゃべりする時は、ハンガリー語です! またまた、しゃべりスピードはゆつくりですが、みんなが注意深く聞いてくれ、私が話しているときは、しっかりと聞いてくれます。学校の勉強にも慣れ、数学、英語、音楽のテストは5バ(5段階評価です) いつもと比べると、歴史や芸術、フランス語は、テストだけでなく、レポートでも5バととりました。この3教科もテストを受け、5バととるようになり、頑張りたいと思います。また、ハンガリーでも有名な私の学校の"アンゲリカ合唱団" "Angelika kórus"に入団しました。音楽の先生はとても私を気に入ってくれ、是非入って、一緒に歌を歌いなさいと、おしゃべり、とてもステキな合唱団に入ることになりました。この合唱団は、女の子だけのグループで、年を越え、いろいろな子と友達になれ、とてもステキな事です。これから、頑張ります!! 27日は、学校で"Scaragabato"という行事がありました。これは、卒業学年の12年生のための、いわゆるPromみたいなものです。私達11年生は、デコレーションをしたり、食事をつくらせたりと、準備をすべてし、当日も11年生は、12年生の為に準備をします。私は、デコレーションを手伝いました。当日、12年生は、白いドレスとタキシードを着て、ダンスをします。	

通信欄

本当に言葉で言い表せないくらい素敵でした。12年生以外も黒いドレスとタキシードを着ます。日本とはちがうステキです。その後の afterparty もみんなで大盛り上がりで、1日中 Party でした。

12日~14日は、ハンガリーに日本の奈良から来ていた女子に誘われ、Nyíregyháza という町にお泊りに行きました。そこは、ハンガリーの伝統的なダンスを学んでおどる、ハンガリーで2番目にできたとても大きな動物園(水族館も入ってます)に行ったりと、たくさん楽しいプログラムを用意してくれました。そして、夜には、私のアソライズ 誕生日 party を準備してくれ、少し早いとても素敵な誕生日会をすごすことができました。Nyíregyháza は Budapest から電車で約3時間くらいです。初めて、ハンガリーの新幹線に乗って、かつ1人で行き帰りました！電車の中では、ハンガリー語の勉強をしていたので、あつという間でした。初めてのことはやっぱりワクワクでドキドキしました。無事、報告書を書けてよかったです!!

12月の報告書にたくさん書きますが、12月2日は私の誕生日でした。本当にみんなの世界中の子からメッセージが来て、お祝いしてくれました。本当に嬉しいパーティーです！ありがとうございます!!  
そして、3日~5日はウィーンに ROTARY で行ってました。  
本当に毎日、自然と笑ってしまうような日々を過ごしています!!

もうすぐ 2010年も終わり、新しい年になってしまいます。  
12月の1ヶ月間、今まで以上に全力を尽くし、毎日があつと濃いな日になり、頑張りたいと思います。そして、みんなにも素敵な運命を輝かせる自分の人生に変えていきたいです。

みんなにも笑顔が溢れる毎日をプレゼントしてください...  
私の事をバカから応援してください...  
すべての方へ感謝の気持ちでいっぱいです!! ありがとうございます!  
そして、ご期待にこたえられるよう、これからも全力で頑張ります。