

均等に覆われています。適度に潤いと光沢があるのが良い舌とされています。これが簡単に気がどうなっているかを目安にできる舌診です。

舌を見ると今の体のタイプが分かります。気虚タイプの舌は「舌体は厚く、舌の縁に歯型がついていて、淡白色」というのが特徴で、気滞タイプの舌は「舌の縁が紅く、中央部分に白または黄味がかかった舌苔がついている」というのが特徴です。

気虚タイプになっている時は「元気がでない、やる気が出ない、疲れやすい」という症状が出ています。気滞タイプの人は「イライラする、怒りやすい、おなかが張る」という症状が出ます。

気が不足し、気の力が感じられない時には気の力を養う方法があります。自分の身体の弱くなっているところを見つけ、それを補う食材を取り入れましょう。気を補うにはまず食べることが大事です。食べて消化をすることにより気血津液は生み出されると言われています。まずは食べてください。

気虚タイプの方は、赤身のお肉が良いです。消化機能を健やかにしておかないと気は生まれませんので脂っこいものの摂りすぎに注意しましょう。山芋、きのこ類、うなぎ、黒ごま、黒豆、くるみ、松の実、杜仲茶がおすすめです。気滞タイプの方は、そば、セロリ、大根、アサリ、牡蠣、しじみ、いか、うなぎ、海藻、春菊、セリ、菜の花、レバー、人参、ナッツ類、香りの強い食材、ジャスミン茶がおすすめです。

最後に健脳の食べ物ということで、気を補い、脳を健やかにし元気に過ごせる食材をご紹介します。脳を連想させるようなカリフラワーやブロッコリー、くるみなどが特におすすめです。冬の時期に食べていただくと腎という五臓も養生してくれますので老化防止にも繋がります。ぜひ召し上がっていただければ、今後も元気に活動できるかと思えます。

駆け足で説明してしまいましたが、私の方からは以上となります。皆様、ご清聴ありがとうございました。

米山記念奨学部門 感謝の集い



米山記念奨学部門の感謝の集いが開催されました。

ニコニコボックス

- 星 宏和 昨日は米山記念奨学部門感謝の集いに行ってきました。本日は上村佳子様卓話よろしくお願ひいたします。
- 市ヶ谷 孝 ご無沙汰でした。申し訳ありませんでした。パンダハウス市ヶ谷です。忘れないでください。ペースメーカーを入れました。10年長生きできそうです。皆様お付き合いよろしくお願ひいたします。
- 遠藤英樹 久しぶりの会場出席です。
- 植野正裕 牛ちゃん米山記念奨学会感謝の集いお疲れさまでした。先週は例会さぼって北陸へ越前ガニと氷見の寒ブリを食してきました。
- 金子洋太郎 上村佳子様卓話「気の力と薬膳」楽しみにしています。
- 岡本忠美 前回例会欠席、メーキャップ済みです。名嘉山副会長様12月9日の城信会ゴルフ会で4アンダーでの優勝おめでとうございませう。今後ともよろしくお願ひいたします。結婚記念日ありがとう。
- 磯島栄一 市ヶ谷 孝さんお元気そうなお顔が見れて安心いたしました。ゆっくりと回復に努められてください。
- 福永高士 市ヶ谷 孝さんおかえりなさい！無事でなにより、良かった！良かった！
- 佐藤 環 先週、本間様のインシエーションスピーチとても良かったです。次回は私の番です。来年ではありますがとても緊張しております。
- 緑川 宏 道下欣子さんしばらくです。
- 榎本浩子 上村様卓話よろしくです。明け方オリオン座など星がきれいでした。

お客様ようこそいらっしゃいました。上村佳子様卓話よろしくお願ひいたします。

- 山川和邦 奥墨元治 八木橋 実 金子耕治
- 大野末壽 宮川宏昭 赤塚光朗 渡辺正文
- 西袋彰一郎 小林寿之 永井 悟 城戸重子
- 市ヶ谷久枝 徳永光昭 長島裕之 長谷川春一

前回迄累計	383件	665,000円
本日の合計	27件	44,000円
合計	410件	709,000円

出席報告

月日	会員総数	計算に用いた会員数	出席者数	MU	出席免除者の出席数	欠席者数	出席率
11/29	55	39	24	0	9	15	68.75%
12/6	56	40	27	1	7	12	74.47%
12/13	56	40	24	1	10	15	70.00%



国際ロータリー 第2770地区 第12グループ
戸田ロータリークラブ
THE TODA ROTARY CLUB

第12グループ例会場一覧

- 蕨 RC 蕨商工会議所 火 12:30
- 川口西 RC 大和証券川口支店 4階 火 12:30
- 戸田西 RC 木曽路戸田店 木 12:30
- 川口北 RC ベルヴィ武蔵野 木 12:30
- 川口北東 RC 川口市立グリーンセンター内 火 12:30
- 川口中央 RC 川口キャスティー7階アルファーム 月 19:00
- 川口むさし野 RC 川口市立グリーンセンター内 水 12:30
- 戸田イブニング RC 笹目コミュニティセンター「コンパル」 木 19:00

- 国際ロータリー会長 シェカール・メータ
- 第2770地区ガバナー 松本輝夫
- 第12グループガバナー補佐 増田 徹

会報 2021-2022年度 令和3年12月20日発行

本日のプログラム

第2704回例会
12月20日(月) 点鐘18:00
クリスマス家族例会
会場：ロイヤルパインズホテル浦和・21F
スカイバンケットホール
※12月27日(月) は定款適用・休会

次回のプログラム

第2705回例会
1月7日(金) 点鐘18:00
新年夜間例会
会場：木曽路 戸田店
※1月10日(月) は祝日につき休会

戸田ロータリークラブ

創立：1964年5月25日
例会日：毎週月曜日 点鐘12:30
例会場：戸田市商工会館
〒335-0022 戸田市上戸田1-21-23
TEL：048-441-2617 / FAX：048-444-0935
事務局：ダイヤメゾン戸田公園1階
〒335-0011 戸田市下戸田1-7-16
TEL：048-445-2437 / FAX：048-432-6331
会報制作：有限会社 雅堂
TEL：048-989-8228 / FAX：048-989-8229
info@miyabido.co.jp

- 会長：星 宏和 副会長：名嘉山博喜
- 幹事：浦野 一郎 副幹事：長島裕之

- 公共イメージ委員会
- 委員長：道下秀世 副委員長：滝沢美行
- 委員：西袋彰一郎 長島裕之 細田善則

戸田ロータリークラブ Web Site
ホームページ <http://www.toda-rc.com/>
Eメール info@toda-rc.com

第 2703 回例会報告

例会日：2021年12月13日(月)

会場：戸田市商工会館 3階

開会点鐘	星 宏和会長
ローソン	我等の生業
行事	お客様紹介 12月の結婚記念日祝い
会長挨拶	星 宏和会長
幹事報告	浦野一郎幹事
委員会報告	各委員会
卓話	「気の力と薬膳」 薬膳教室 Kazen 上村佳子様
閉会点鐘	星 宏和会長

お客様	薬膳教室 Kazen	上村佳子様
	道下秀世会員令夫人	道下欣子様
	2020-22 年度米山奨学生	牛雨薇さん

- 12月の結婚記念日祝い
熊木幸雄会員 金子篤徳会員 磯島栄一会員



会長挨拶

会長 星 宏和



最近皇族の方のお誕生日が続いており、11月30日は皇太子妃殿下のお誕生日、12月1日は天皇、皇后陛下の長女愛子様のお誕生日でした。愛子様と言いますと、どこかで聞いたことがあるなと思いましたが、幹事浦野さんのお嬢様と全く同じ名前でした。9日は皇后陛下雅子様のお誕生日、そして17日は私の56歳の誕生日です。

誕生日は自分をお祝いしてもらいたい日だと思いましたが、親に感謝することに今まで気が付きませんでした。今年は母親に産んでくれてありがとうと伝えようかと思っています。

上野動物園で6月に誕生した双子のジャイアントパンダ「シャオシャオ」と「レイレイ」の一般公開が年明けの1月12日から始まるそうです。姉の「シャンシャン」父親の「リーリー」等しばらくは5頭のパンダ家族に会えるとのことですので、1月の半ば過ぎに行けばたくさんのパンダを見れると思います。

10日には12グループの会長幹事会が行われ、終了後初めての懇親会が行われました。近隣の会長さんとお話している中で、先月の地区大会にて戸田RCさんは会員の半数以上の方が参加されていてすごいですねと言われ、とても嬉しかったです。

英国の保健衛生当局は、10日に新型コロナウイルスの3回目の追加接種による新たな変異株「オミクロン株」の感染による発症を70～75%抑制できるという分析結果を発表しました。日本でも医療従事

者から3回目のワクチン接種が始まっています。

昨日は米山記念奨学部門の感謝の集いにカウンセラーの植野さん、牛雨薇さんと参加してきました。渡辺年度に幹事として参加して以来でした。奨学生の2分間スピーチで牛雨薇さんは非常に緊張していてとても早口でお話をされていました。奨学生の中ではとても日本語が上手な方もいて、勉強熱心な学生さん達が多いということに驚かされました。

来週20日には戸田RCのクリスマス例会を行います。たくさんの方の参加をよろしくお願いいたします。以上で会長挨拶を終わります。ありがとうございました。



幹事報告

幹事 浦野一郎



- 4クラブ合同例会について
1月27日(木)から3月3日(木)に変更になりました。
- 今後の予定
7日(金) 新年夜間例会
10日(月) 祝日につき休会



委員会報告

◆ 60周年記念実行委員会 西袋彰一郎委員長

先週アンケートをお願いさせていただきましたが、まだ数件だけしか戻ってきておりません。

また、どこにアンケートを送るのかを記入し忘れておりました。



本日事務局のFAX番号を入れたものを再送させていただきます。年内100%のご返信を目指しておりますので、ご協力の程よろしく願いいたします。

◆ 親睦活動委員会

永井 悟委員長

クリスマス家族例会を12月20日(月)、ロイヤルパインズホテル浦和21階のスカイバンケットホールにて行います。受付は17:30、点鐘は18:00です。よろしくお願いいたします。



卓話

「気の力と薬膳」

薬膳教室 Kazen 上村佳子様



皆様薬膳とはどのようにお考えでしょうか。薬膳と言うと、男性の方は特に「不味そう」「色が綺麗ではない」「何となく美味しくなさそう」と仰っしゃります。そうではないということも薬膳の特徴のひとつなのです。

中医学・薬膳の養生とは、「身体に必要な気血津液、五臓六腑、季節、環境、生活習慣、精神状態など、人に関わる全ての要素のバランスを整えて、健康を保つこと」です。そのバランスをとるには何が必要なのか、今日は特に気血津液と五臓六腑のお話をさせていただきます。

「気」は何かと良く聞かれますが、目にはまず見えません。ただ、生命活動を促し維持するエネルギーのことを中医学では「気」と言っています。「気」は活動している原動力にもなっていますし、私達の活動全てを支えてくれているのが「気」です。これが不足すると元気がなくなったり、調子が上がらず体が冷えたりします。

そして「血」、これは普通に血液と思っていただいて良いのですが、中医学や薬膳では体を潤す栄養素と考えます。これが不足してくると髪の毛がパサパサになったり、ドライアイや老眼が進んだりということに繋がっていきます。あと精神活動とも深く関わっていて、「血」が不足すると不安感に襲われたり、睡眠不足、睡眠導入剤が必要になるような不眠症になったり、いつも思い悩んだり、ストレスが改善できな

いというような症状が現れてきます。

それと、「津液」。これは体の中の水分のことです。中医学は「津」「液」と分かれていまして、「津」はサラサラしたもので、涙や花粉症の時の鼻水のようなサラサラしたものです。「液」は逆にネバネバしたようなもので、リンパ液や邪気(ウィルス等)が入ってしまった黄色い鼻水等を「液」と言います。体内に必要な全ての体液のことを「津液」と言っています。次に「五臓六腑」です。この言葉は皆さん聞いたことがあると思います。五臓は「肝」「心」「脾」「肺」「腎」で、薬膳ではこの五臓が重要とされています。

「肝」は肝臓の他に血液を貯蔵し、自律神経を司って、感情とも密接な関係にあると中医学では考えています。ここが弱ってくると、イライラしたり、ストレスがたまったり、老眼が進んだりなどの症状が出てきます。

「心」は「血」を循環させる心臓のポンプの役目と一緒になのですが、精神的なところとも作用していて、「心」が弱ると、先程言ったように不眠症になったり、胸がザワザワしたりという症状が出てきます。

「脾」は消化吸収機能と考えられていて、水分代謝のバランスと促進というような機能があり、ここのバランスが崩れるとむくみが生じたり、胃腸の調子も悪くなり消化不良などが起こってきます。

「肺」は正常な呼吸、気を生成し全身に送る作用をもっています。中医学では呼吸をすると気が作られると考えます。また、皮膚・呼吸器系とも関連しますので、カサカサしてくるような乾燥する時期には肺が弱ってくるという風に考えます。

「腎」は精の貯蔵、ホルモン・発育・老化に関わる五臓の中でも一番大切なところ。「腎」は冬に弱ると言われていますので、今からこの時期は「腎」を大切に体を労っていただければと思います。

気の働きについてのお話したいと思います。気は大切だと先程から言っていますが、何が大切なんだろうと思われると思います。気力があるということは私達の体を元気にしてくれますし、体力も十分に補ってくれます。気があるかないか、ちょっとしたポイントで分かるようになります。これを皆さん覚えていただければと思います。

ご自身の舌を見たことがありますでしょうか。舌は全身を写す鏡と言われるくらい大事です。ご自身の体調が良い時の舌をまず覚えてください。ぜひ毎日朝方起きてすぐ、ごはんを食べる前に見ていただければと思います。

正常な舌の色は薄いピンク色で、舌苔は白く薄く