



とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 2006



キリシマ 提供：宮内 宗一 会員 (24)

創立記念例会

第2006回 例会 平成25年5月28日

点 鐘 … 石上 明宏 会長
ロータリーソング … それでこそロータリー
来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会長挨拶 … 石上 明宏 会長
御祝披露 … 石上 明宏 会長
誕生祝 … 加藤 弘之 会員(5月28日)
結婚記念日 … なし
入会記念日 … なし

幹事報告 … 藤崎 一成 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「RI会長」と「RIテーマ」について

狩野 勉 会員

出席報告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (平成25年6月4日)

卓 話

「江戸時代の銚子『庄川左衛門』」

平野 恭男 会員 (郷土史探究会)

お食事「常鮪 (にぎり)」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI会長 田中作次



四つのテスト

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2005回例会(平成25年5月21日)

会長挨拶

石上 明宏

先週14日は昼に例会と夜に新旧クラブ協議会が行われ、また、16日は分区でのゴルフでした。参加された皆さん、有難う御座いました、大変お疲れ様でした。本日の会長挨拶は5月病とストレスの話をします。そもそも5月病は医学用語にはなく、正式な病名ではありません。医学的には『適応障害』が最も近いそうです。5月病は高度成長期には大学生にみられましたが、最近では年齢に関係なく増えていて、5月だけでなく6月に落ち込む「6月病」も存在しているそうです。

5月病の原因は人間関係のストレスが多く、症状としてはやる気がしない、物事に興味がなくなる、気分が落ち込みやすい、などがあり個人差もあるそうです。睡眠障害や食欲の増減など、大きな変化がある場合は、心療内科医や精神科医などに相談すべきとのこと。本物のうつ病は薬で治療しますが、5月病はストレスへ対処して慣れていったり、気持ちの持ち方などで克服することが多いようです。

でも、落ち込んでる時こそ気持ちを切り替えるのは難しいものです。雑談をしたり愚痴をこぼしたり、まずは知り合いに相談するのが一番だそうです。とはいえ、できればストレスを溜めずに、5月病を回避したいもの。5月病は早期発見・早期治療が肝心だそうです。そこでストレスを簡単に軽減する方法を教えます。それは、ズバリ、ヨーグルトです。

4月に異動や新入社員などの研修も終わり、皆さんは若者に今後の期待でわくわくすることも多いこの時期だと思いますが、心が弾む一方で、ストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。実は、このストレスにヨーグルトが効果的だという研究が進んでいます。私たちの体は何かストレスを感じると、人類にとっての究極のストレスである“飢餓”と勘違いをして、脳から血糖値を上げ、脂肪が減らないようにするための抗ストレスホルモン、コルチゾールが分泌されます。特に女性は出産という役割がありますから、男性よりも生存本能が高いため、この働きもより強く表れるのだそうです。

気がつけば、いつもより多くチョコやスイーツ、甘い物を食べてしまっているという人は、ストレスを感じている可能性が大きいです。夏に向けて体を引き締めたい時期なのに、ブヨブヨ腹では困ります。そこで、オススメがヨーグルトです。

ストレスを感じたときのホルモンの分泌は、自律神経がコントロールしています。ストレスを感じるとお腹を壊すことが多いのは、自律神経がストレスの対処におわれて、胃腸の働きが落ちてしまっているからです。ヨーグルトで腸内環境を整え、自律神経の乱れを直すことで、抗ストレスホルモンの過剰な分泌を抑えることができます。

雪印メグミルクで行われた研究では、ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株という善玉菌を含むヨーグルトは、このプロバイオティクス2種を含まないヨーグルトに比べて、コルチゾールの増加を抑制する効果があるとのこと。ヨーグルトの中でも、腸内環境をしっかりと整えてくれるプロバイオティクスのヨーグルトに、ストレスを軽減する働きがあると言えます。ヨーグルトなら、甘い物を食べ続けるよりずっとヘルシーです。同研究によると、1日100gのプロバイオティクスのヨーグルトで効果が期待できるそうです。

ヨーグルトのほか、普段から自律神経を鍛えて、ストレスに強い体作りをしておくことも効果的です。暑いときに汗をかき、寒いときにふるえて体温を保つ働きをするのが自律神経ですが、一年中エアコンのある生活を続けていると、自律神経が退化し、ストレスに弱い体になってしまいます。寝るときはエアコンを切る、半身浴や有酸素運動で汗をかくなど、自律神経が活発に働くような習慣をつけることが重要です。

毎日のヨーグルトと自律神経を鍛える習慣で、5月病などない、ストレスフリーの楽しい春を過ごしましょう！

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・ロータリー補助金ニュース
 - ・ロータリー・クラブとシェルターボックスの協力について
 - ・Every Rotarian Every Year ニュースレター
 - ・国際ロータリー日本事務局 事務所移転のご案内

受領

新住所：東京都港区三田1丁目4-28

三田国際ビル24F

- 2・例会変更のお知らせ

八日市場RCより

6/11(火)→6/6(木)～8(土) 親睦旅行の為

6/18(火) 点鐘 18:30 「ホテル日航成田」

さよなら例会の為

6/25(火) 休会 定款第5条第1節による 受領

☆週報受領 鹿島臨海RC 旭RC

卓 話

「胡蝶蘭栽培とフラワービジネスの展望について」

(有)椎名洋ラン園 椎名 輝 氏

1. 挨拶 (省略)

2. 弊社事業内容の紹介

弊社では胡蝶蘭の栽培と販売を約30年前より手がけており、4500坪敷地で「ミディイー胡蝶蘭」という新しいスタイル



の胡蝶蘭開発に着手してまいりました。約15年前に弊社の社長が開発した、新品種「ランラン」は、多くの方からのご支持を頂き、コンパクトで手軽に飾れる「ミディイー胡蝶蘭」という新ジャンルの第1号となりました。

「オリジナルの品種」の開発は、現在でも弊社の最大の強みとなっており、オランダやアメリカでも、優秀品種として販売されております。

主要取引先は、全国の花卉市場と生花店であります。その他にも様々な活動を行っております。

私が所属している青山のアンテナショップをはじめ、今年の3月に開催した花の生産農場見学ツアーも大変ご好評を頂きました。

旭市の農水産課のご協力の下、大型バス2台計76名のお客様にご参加頂き、旭市の魅力をお伝えするいい機会になったと感じております。

3. ダッシュ村DVD上映

胡蝶蘭栽培の過程をご視聴頂きましたが、花を咲かせるまでに4年、新品種を開発するには10年もの歳月が必要となります。

胡蝶蘭が高価な理由も、生産に掛かる手間暇に比例しております。

ダッシュ村DVDの中にもありましたが、あきおさん、TOKIOの城島さん、松岡さんの交配した花は、商品化できるよう現在生育中です。

4. 日本花普及と海外の花普及について

弊社と海外生産者の農場規模を比較してみると、弊社規模1ヘクタール。オランダ12ヘクタール。

世界一の蘭生産者、アンディ松井さんの農場は30ヘク

タールもの規模になります。

園芸の先進国オランダでは、大規模農場で花を生産している為、花の価格が安く自宅用としての花普及が大変進んでいる。そこには歴史的背景と文化の違いもあるのですが、日本でも自宅普及できる様に努めていければと考えております。

5. アンディ松井さんの紹介

アンディ松井さんとは20代で1万円札を握りしめ渡米し、世界一の蘭生産者となった素晴らしい方です。学生への奨学金をはじめ、様々な活動をされておりますが、その中でも印象深かった話を1つしたいと思います。

渡米して間もない頃のシカゴは大変治安が悪く、犯罪が多発する町だったそうです。そんな中、当時のシカゴ市長がはじめに何をしたかと言うと、街路樹に木や花を植え、多発していた犯罪を激減させたとの話です。割れ窓理論にも通ずる所があると思いますが、花には未知の力が宿っているのだな、とあらためて気付かされたお話をしました。

6. 今後のフラワービジネスの展開について

昨今、町のお肉屋さん、魚屋さん、八百屋さん等が激減の一途をたどっています。次になくなるのはお花屋さんと言われている時代の中で、どういったビジネスを展開していくのが重要かと思えます。マーケティング方法は限りなくあると思えますが、それ以前に業界全体の底上げが重要だと私は考えます。

皆様にとっての「花」とは、どういったモノでしょうか？この仕事をしていく上で、私が気付いた花の魅力をもとめてきました。

- ① 人と人との縁を紡ぐもの
- ② 人の心を癒すもの
- ③ 人に感動を与えるもの
- ④ 人の笑顔を生み出すもの
- ⑤ 自然の恩恵に感謝するもの

花は何時の時も気持ちを贈るものです。

花という商品を送っている訳ではなく、自分の気持ちを代弁する品物として人は人に花を贈るのだと思えます。花を送ると人は笑顔になります。

その笑顔の瞬間や、エピソードを含め、「花の価値」を消費者の方に再認識して貰う事が、自然と花の普及にも繋がりますし、今後のフラワービジネスの展望として、大きな流れを生むのだと私は思っています。



——ニコニコ——

木村貞夫君

- ①先日ポールハリス訪日記念の植樹月桂樹5世を植栽して戴き有難うございました。大事に育てます。
- ②次男淳に長女が授かり、3人の子供にそれぞれ2人ずつ計6人の孫持ちとなりました。有難うございます。

黒田幸一君

第7分区ゴルフ大会にて3位となりました。最近ハンデに恵まれましてまたもや入賞しまして、シンペリアル黒田といえます。

宮内宗一君

5/8～5/16までの9日間、日本一周クルーズに参加。天候に恵まれました。

第11回定例理事役員会

日時：平成25年5月21日（火）例会終了後
議題

- | | |
|--|----|
| 1・6月例会スケジュールの件 | 承認 |
| 2・地区協議会収支決算書の件 | 承認 |
| 3・新旧クラブ協議会収支決算書の件 | 承認 |
| 4・次年度クラブ協議会の件 6/11(火) | 承認 |
| 5・新旧理事役員会開催の件 6/18(火) | 承認 |
| 6・出前教室の件 6/14(金)「七中」 | 承認 |
| 7・千葉科学大学留学生交流会の件
6/13(木)18:00～「カフェマリーナ」 | 承認 |
| 8・夏季(6～9月)服装簡略化の件 | 承認 |
| 9・次年度委員会構成(案)変更の件 | 承認 |
| 10・会計監査選任の件 | 承認 |
| 11・事務局一時金の件 | 承認 |
| 12・新入会員の件 | 承認 |

臨時理事会開催及び持回り決議 議事録

日時 平成25年5月22日(水) 9:50
通知方法 事務局よりファクシミリにて送信
議題

- | | |
|---------------------|----|
| 1・入会希望者(被推薦会員候補者)の件 | 承認 |
| 2・退会者の件 星会員 | 承認 |

6月例会スケジュール

第1例会 6月4日

卓話「江戸時代の銚子『庄川左衛門』」
平野 恭男 会員

第2例会 6月11日

卓話「県銚子の今」
千葉県立銚子高等学校 校長 安藤 清 氏

第3例会 6月18日

四大奉仕委員長退任挨拶

第4例会 6月25日

会長・幹事退任挨拶

— 前回の例会(5/21)報告 —

点 鐘 石上 明宏 会長

出席報告

会員総数	40名	出席規定除外数	7名
出席者	25名	出席率	67.57%
4月30日		確定出席率	78.38%

来訪ロータリアン

金島弘君 (銚子RC)

欠席者 12名

メークアップ

網中君 平野君 狩野君 (5/20千葉科学大学RAC)

スモールコインBOX

小計 ¥ 2,080-

累計 ¥ 86,057-

ニコニコBOX

小計 ¥ 32,000-

累計 ¥ 518,600-

銚子東ロータリー・クラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成
クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに
詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。