

週報 第3245回

会長 上田 秀朗 副会長 渡辺 万寿
幹事 西田 佳郎 SAA 西端 政博

例会場 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津
TEL 0725-20-1121
例会日時 毎週金曜日 12:30 ~ 13:30



事務局 〒595-0062 泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所3F
TEL.0725-21-9500 FAX.0725-21-9501
メールアドレス info@izumiotsu-rc.org
ホームページ http://izumiotsu-rc.org



今週の例会(2024年5月19日) 第3245回

■ プログラム

家族例会

■ 次週のプログラム

5月24日: 卓話担当 山本 博章 会員
卓話講師 マジシャン隼人 様
人を欺くテクニック「ミスディレクション」

■ 今後の予定

- 5月31日: 卓話担当 中田 広宣 会員
- 6月7日: 卓話担当 森田 真一郎 会員

■ 祝 誕生日

なし

■ 今月のロータリーソング

我等の生業

■ 先週の例会



会長の時間 上田 秀朗 会長

皆さん、こんにちは、いよいよこの19日、日曜日は家族例会となっています。今日はそれにちなみ、東寺を総本山とする真言宗の開祖、空海、弘法大師を取り上げてみました。最初に動画を見ていただこうと思います。1984年制作の映画の予告編ですので、往年の名俳優たちの顔があります。主人公、空海を北大路欣也が、その学問の師、阿刀大足を森繁久彌が演じています。これは余談になりますが、森繁久彌は長らく東京ロータリークラブのメンバーでした。それでは西端S.A.A、よろしくお願ひします。

動画再生(約3分)

今月の歌

茶つみ

夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
あれに見えるは 茶つみじゃないか
あかねだすきに すげの笠

空海は、774年、讃岐の国生まれ、15歳で都に上り、18歳で大学寮に入りました。この大学寮、当時は中央官庁の官吏養成機関で、成績次第では都の貴族も夢ではありません。しかし、空海は、出世目的の学問に疑問を感じ、やがて、仏教修業を始めてしまいます。この時の足跡が「四国八十八か所巡り」になったといわれています。やがて「大日経」の説く密教の師を求め、遣唐使の留学生となることを望むようになります。そして、804年、念願かない、遣唐使に加わることができました。動画冒頭に暴風雨の場面がありますが、空海の乗った船は大きく航路を外れ、唐の都の長安のはるか南、台湾の対岸、福州に到着してしまいます。そこから長安に入るまで実に3月かかっています。が、しかし、ついに805年、^{けいかあじやり}恵果阿闍梨より密教の奥義が伝授されます。そこで留学を2年で切り上げ帰国することになります。戦の場面も登場しますが、これは810年の「薬子の変」になります。「薬子の変」を無事抑えた嵯峨天皇と空海は親密であったようです。そのおかげか、816年には高野山を、823年には東寺を朝廷より賜わります。

動画後半には満濃池であろう土木工事画面も登場します。どうやら空海が唐から持ち帰ったのは密教だけではなかったようで、満濃池の堤防には当時最新のアーチ型工法が使われています。また空海は書が巧で、嵯峨天皇、橘逸勢とともに「平安の三筆」に数えられ、「弘法も筆の誤り」「弘法筆を選ばず」のことわざも残されています。その他にも、北海道を除く全国各地に、「空海が杖を突くと水が湧いた」といった伝説、伝承が残されています。いうならば空海、弘法大師は、平安のスーパースターだったとっていいでしょう。

この平安のスーパースター空海、弘法大師の教えを現在に伝える僧がいます。それは、今回、家族例会で講話をいただく山田忍良僧正です。彼の話はまるで世間話のようにわかりやすいものばかりです。今から彼の書いた本を回覧しますので、お手に取ってみてください。また、この本は、東寺の売店でもお求めになれます。

今日の会長の時間は、これで終わりです。

幹事報告

西田 佳郎 幹事

来月6月より9月まで当クラブは、クールビズ期間となりますので、よろしくお願い致します。

委員会報告

- 19日(日)春の家族例会が開催されます。午前8時15分にテクスピア大阪前集合となっております。参加される皆様は、よろしくお願い致します。

(瀧谷 達 親睦活動委員長)

- 6月2日(日)に開催されます港湾美化啓発運動ですが、締め切り日を延長していただきましたので、もしご都合がついて参加いただける方は、受付の方に名簿を置いておりますので記載の方お願い致します。

- 本日例会終了後、社会奉仕委員会をみやびの間で開催したいと思いますので、関係者の方はご出席よろしくお願い致します。

(根尾 玲子 社会奉仕委員長)

■ ビジター

なし

■ 出席報告

会員数44名 出席免除0名

月日	出席数	欠席	補充	出席率
5/17	35名	9名	—	79.55%
4/26	37名	7名	3名	90.91%

■ メークアップ

榎本(5/7 ワールド大阪ロータリーEクラブ)
原(正)、今井(克)(5/10 理事役員会)

■ ニコニコ箱

- ・瀧谷さん、本日はよろしくお願い致します(上田)
- ・瀧谷様、本日 卓話宜しくお願い致します(西田)
- ・瀧谷様、本日の卓話よろしくお願い致します(西端)
- ・5月10日例会、5月19日家族例会欠席のお詫び(深井)
- ・早退のお詫び(今井(克))

ニコニコ箱合計	13,000円
累計	610,000円



卓話担当 瀧谷 達 会員

【 2023年11月にオープンしました SOBA cafédining TAKIHAMA 】

日本のソウルフードの蕎麦を「SOBA」として楽しめるコンセプトで誕生しました。

昔から蕎麦は、栄養価も高く健康や美容に適している食材といわれております。十割蕎麦でみなさんとともに健康でありたい、その思いと蕎麦を広めたい、その思いで私達は取り組みます。

店内は和洋モダンに仕上げ、昼、夜では異なった雰囲気を演出しております。

店内にはジャズの音楽が流れており、まったく新しい「SOBA」をお楽しみいただけます。

TAKIHAMAのこだわり … 十割そば

1. 蕎麦粉は青森、秋田にまたがる十和田湖産藪系蕎麦粉を使用。
香りとのど越し風味を吟味し、蕎麦を堪能していただけるこだわりの蕎麦粉です。
お店にて攪拌しており、出来立ての「十割SOBA」をご提供いたします。
2. TAKIHAMAでは、押出製麺機を使用し、短時間でコシのある十割SOBAを自家製麺にてご提供することができます。
3. TAKIHAMAは、SOBA=和の概念を外し、モダン系なスタイルのお店となっております。幅広い年代

の方にご利用いただけるようお店のづくり、雰囲気もこだわっております。



▲ 押出製麺機

SOBAは健康食

蕎麦は非常にバランスの取れた「栄養食品」です。白ごはんと比べると1割以上カロリーが少なく、豊富な栄養素を含んでいるため健康食として古くから親しまれてきました。また蕎麦粉100%の「十割蕎麦」はグルテンフリーの食材として注目を集めています。

※グルテンフリーとは

グルテンとは、小麦粉に含まれる2種類のタンパク質に水を加えてこねることで絡み合っている成分のことで、体内で消化されにくく蓄積しやすいため、腸内環境が悪化し体に悪影響をもたらすといわれています。グルテンフリーとは、この「グルテン」を除去した食事法のことで、ヘルシーな食生活として話題となっています。

腸内環境の改善・解消

食物繊維

- ・腸内のコレステロールを体外に排出 「血中コレステロール値の低下」
- ・便秘の改善 「大腸がんの予防」「生活習慣病の予防」

毛細血管の働きを強化

ポリフェノール
ルチン

穀物では
蕎麦だけに
含まれて
います

- ・高血圧の予防 「動脈硬化の予防」「心疾患の予防」
- ・老化の防止 「脳血管疾患の予防」「認知症の予防」「記憶力の向上」

エネルギーの源
タンパク質

- ・血液や筋肉を構成 「健康な体を維持」
- ・必須アミノ酸が豊富 「血中コレステロールの低下」「体脂肪の蓄積抑制」

そば
主要栄養素

疲労回復効果

ビタミンB1

- ・疲労回復 「食欲不振の緩和」

細胞の浸透圧を正常に保つ

カリウム

- ・細胞の浸透圧を調整 「血圧の上昇を抑制」

肌の健康を維持

ビタミンB2

- ・皮膚、粘膜の再生 「皮膚や粘膜の健康維持」

自家製麺
十割
SOBA

店内で攪拌、注文後に製麺しています。

ルチン ポリフェノール
食物繊維
ビタミンB1, B2
タンパク質
カリウム

健康 & 美容

蕎麦は健康にいいのはもちろんですが、美肌効果やエイジングケアにも期待できる食品です。

蕎麦は健康にいいのはもちろんですが、美肌効果やエイジングケアにも期待できる食品です。

蕎麦は健康にいいのはもちろんですが、美肌効果やエイジングケアにも期待できる食品です。




