



THE ROTARY CLUB OF MIYOSHI CHUO

三次中央会報 ロータリークラブ

事務所 / 広島県三次市十日市東 1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://mcrc.server-shared.com

例会場 / 広島県三次市十日市南 1-10-1
三次グランドホテル
例会日 / 月曜日 12:30~13:30

2023-2024 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

■本日のプログラム ゲスト講演 / 社会奉仕委員会担当
広島県議会議員 下森宏昭様

■次回例会日時 2024年4月22日(月) 19:00~

■次回プログラム 地区・研修協議会報告 / 夜間例会

会長 / 上田 秀樹
幹事 / 栗本 清秀

●2023~24年度 国際ロータリーのテーマ



世界に希望を生み出そう

●2023~2024年度 三次中央RCスローガン

平和を実感し、
ロータリーをもっと楽しもう

■第1420回例会記録

●日時.....2024年4月1日(月)12:30~

●点鐘.....会長

●国歌「君が代」斉唱.....全員

●ソング「奉仕の理想」.....全員

■開会挨拶.....上田会長

群馬の縁起物、高崎ダルマ

皆さん、こんにちは。春の高校野球選抜大会は健大高崎高校の優勝で幕を閉じました。広陵高校はまたもやタイブレイクの末、敗れてしまいました。応援ありがとうございました。

しかしながら、U-18の高校代表候補の強化合宿に選手の発表があり、広島勢からは広陵から4人、新庄高校から1人、計5人が選ばれました。何かを掴んで帰ってきてもらいたいものです。

群馬県の県庁所在地は前橋市で、人口33万人です。高崎市は人口が県内最多で、37万人で、群馬県中南部にある商工業都市です。有名なのが高崎ダルマです。ダルマの生産量が全国の80%を占めており、日本一です。

ダルマの顔に描かれた眉毛は鶴、ヒゲは亀を表しています。本体は邪気を払うという赤色で彩色され、縁起物として親しまれています。ダルマの目は阿吽を表していると言われています。左目は阿=物事の始まり、右目は吽=物事の終わりを指すそうです。

そのため、ダルマの目入れは、最初は物事の始まりを表す左目に願いを込めて入れ、願いが

叶ったら右目に入れるそうです。

そして、神社でお焚き上げをしてもらうのが良いそうです。

市議会選挙も近づいています。ダルマが活躍することでしょう。

本日は花見例会です。広島三次ワイナリーのスタッフの皆様、お世話になります。よろしくお願いいたします。

例会終了後は、天気もいいので、myさくらを見ながら散歩してください。



■幹事報告.....栗本幹事

- 4月6日のIMにバスでご参加の方は、サングリーン駐車場に11時50分集合、12時出発、18時半帰着予定です。
- 4月8日例会はIMの振替で休会です。
- 4月28日、東城ロータリークラブ60周年ご参加の方は、本日、登録料10,000円をお願いします。

■出席報告.....山縣委員長

- 第1418回3月18日

会員数	36名	Make-up	0名
欠席	7名	出席合計	29名
欠席者のうち規定免除	2名	出席率	85.29%

- 第1420回 本日の出席は36名中31名です。
- Make-up

■SAA.....池田SAA

- 会員ニコニコBOXへご出宝

- 野村君 妻の誕生日に花束ありがとうございました。(大)
- 佐々木君 出会いと別れの4月です。今日は孫の入社式です。(大)
- 谷君 春を迎えて。
- 上田君 花見例会、よろしくお願ひします。
- 中西君 今日のお花見例会しっかり楽しみましょう。天気が良くてよかったですね。
- 山縣君 本日はワイナリーでの花見例会、よろしくお願ひします。
- 光永君 公共イメージ委員さん、ご苦労様です。本日はよろしく。
- 平田君 エイプリルフル 年齢のうそ
すぐバレる

「お花見例会、ワイナリーさんお世話になります。」

野村君、酒井君、信国君、圓道君、熊本君、小根森君、杉谷君、栗本君、石田君、井上君、角谷君、水野君、村竹君、松本君、沈君、武口君、沖君

ニコニコBOX本日出宝額 32,000円

■点鐘.....上田会長



うれしい連絡

会員：和田ひとみ

お花見例会の前々日に酒井会員からうれしい電話がありました。

「今、犬の散歩に行ったら桜がね、どんだん咲きだして、あさってのお花見例会は大丈夫だよ」

公共イメージ委員会の担当例会だったのでホッとしました。

■プログラム《増強のための懇親会》.....公共イメージ委員会

本日は、公共イメージ委員会の担当で、三次ワイナリーでのお花見例会です。

山縣会員を始め、ワイナリーのスタッフの皆様には大変お世話になります。美味しい焼肉を用意していただきました。お食事が住んだ方から流れ解散となります。桜がちょうど見頃です。ぜひ公園のmyさくらでお花見をしながらお帰りください。



武口純也公共イメージ委員



覚えていますか 日下美穂先生

やっていますか 減塩生活

朝日新聞の土曜日特別版『be』で久しぶりに日下美穂先生のお名前を目にしました。とても懐かしく、改めて減塩の大切さを思い起こしました。その記事を掲載します。

(朝日新聞2024 3月31日beより一部)

日下先生をご存知ない、会員さんにご紹介します。

日下美穂先生は、平田博紀会員が会長の2012年度、クラブの活動の一つとして「減塩」に取り組んだ折、ご協力いただいた日本高血圧学会減塩・栄養委員会委員の呉市の内科医です。現在は呉のロータリクラブの会員です。

下味にカレー

ポテトサラダが獲得。マヨネーズを使わずに牛乳を煮詰めてコクを出し、カレー味でまとめました。

審査員の1人で日本高血圧学会減塩・栄養委員会の日下美穂委員は「減塩という条件を考慮しなくても、どの料理もとにかくおいしい。塩を使わなくてもおいしい料理はできると改めて感じました」と話していました。

(大村美香)

塩0.5g未満の総菜レシピ競う

日本の医師が監修する減塩レシピコンテスト。審査員は、減塩生活の専門家として知られる日本高血圧学会減塩・栄養委員会委員の日下美穂先生。審査員は、減塩生活の専門家として知られる日本高血圧学会減塩・栄養委員会委員の日下美穂先生。

5-1g 大賞 ▶ 減塩 0.5g 未満
(塩分0.5g未満)

おうちで簡単にできるで賞・金賞
「ポテトサラダ」

作り方

- 1 オクラはネットに入れたまま流水にあてて汚れを洗い、薄毛を剥く
- 2 ブロッコリーは小房に、レンコンは輪切りにする
- 3 オクラ、ブロッコリー、レンコンを4分間茹でる
- 4 茹でたオクラを一口大に切る
- 5 ジャガイモは小さく切り、ニンジンはいちょう切りにする
- 6 鍋にジャガイモ、ニンジン、牛乳、カレー粉を、クッキングシートで覆った鍋で煮詰める
- 7 煮詰めたものを、水分が飛ぶまで15分間煮詰める
- 8 コシワ、煎を入れた
- 9 茹でた野菜と煮詰めたものを混ぜ合わせる

1人前 約100kcal 食塩相当量 0.21g

下味にカレー粉 牛乳煮詰めマヨ抜き

「ポテトサラダ」は、減塩生活の専門家として知られる日本高血圧学会減塩・栄養委員会委員の日下美穂先生。審査員は、減塩生活の専門家として知られる日本高血圧学会減塩・栄養委員会委員の日下美穂先生。



日下 美穂 / Miho Kusaka

日下医院 院長
日本高血圧学会減塩委員会委員、実地医家部会部会長
一般社団法人ソルコンクラブ 代表理事

獨協医科大学卒業、同大学院修了。医学博士。
獨協医科大学循環器内科と自治医科大学薬理学で高血圧、腎臓病の研究を行う。
その後広島大学医学部第一内科に入局、済生会広島病院循環器内科医長を経て1994年呉市にて日下医院を開院。
この国と子どもの未来の幸せのために、日本の食の弱点である高食塩食を改善し、国民病である高血圧や認知症などの生活習慣病を予防して医療費削減にも繋がるように、美味しく楽しくスマートな減塩を提唱。呉、広島の地域で多くの飲食店の協力のもと、減塩で低カロリーの美味しいお料理を提供する「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストランin呉&広島」プロジェクトを企画し活動。

病院マーケティングサミットJAPANより抜粋

作ってみました! ポテトサラダ



寄稿:和田ひとみ会員