



沼津西ロータリークラブ週報



地域をはぐくみ、大陸をつなぐ

2010～2011 年度
第 20 巻 17 号
2010 年 11 月 4 日

● クラブテーマ ●
クラブ奉仕を通じて地域への貢献を

■■ 本日のプログラム ■■
鯉の放流 奉仕プロジェクト委員会

例会場：ブケ東海 (12:30点鐘) 例会日：毎週木曜日
第三木曜日 18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 923 例会 会長挨拶◆◆

久松 但 会長

静岡労働基準監督署が、県立こども病院において、2008 年 5 月、非常勤の医師に労使で定めた上限を超える時間外労働をさせ、残業代の一部を支払っていなかったとして、労働基準法に基づく是正勧告を行っていたことが、2 日判明しました。

こども病院は、医師の時間外労働の実態が把握しにくい上、予算不足のため、一定割合の残業代をカットしていたようです。また、支払っていなかった理由として、非常勤の医師に残業代を支払う規定が地方自治法になかったことも根拠にしていたようです。

こども病院の医師らは 2009 年 11 月、未払いの残業代を支払うよう静岡簡易裁判所に調停を申し立て、その結果、今年 9 月に医師 15 人に総額 1,630 万円の残業代を支払うことで調停が成立しました。

日本医療労働組合連合会の調査によると、勤務医の労働時間は 1 日 12 時間以上が半数を占め、週 70 時間以上勤務する割合も 30%を超えるようです。法廷で過労死とされる時間外勤務が月 80 時間以上とされていることから、多くの医師が月 100 時間以上の時間外勤務を行って過労死寸前であると考えられます。

一昨年、沼津市立病院においても、過酷な勤務状況から常勤勤務医が減少し、その結果、診療科及び診療報酬の減少を伴い、財務状況の悪化を招きました。また、看護師不足も深刻化しており、医療従事者の環境改善が課題となっています。

さて、今日は、沼川での鯉の放流事業となります。昨年よりこの時期の実施となりましたが、よろしく願います。

11 月のプログラム

924回	12:30	ブケ東海	ロータリー財団委員会
11月11日(木)		セミナー報告	理事会⑤
925回	18:30	ブケ東海	地区大会報告
11月18日(木)		会長・幹事・新会員	
926回	12:30	ブケ東海	外部卓話
11月25日(木)		神宮優子様	Lin-ao 代表

クラブ管理運営委員会報告

★出席報告 (会員総数22名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
923回	22名	17名	-	77.27%
921回	22名	18名	3名	95.45%

●欠席者 (5名)

宮口雅仁、成田みちよ、尾島康夫、杉山壽章、鈴木良則

会 長	久松 但	幹 事	重光 純
広報委員長	本村文一	編 集 者	成田みちよ

1. 他クラブの例会変更等

①新富士ロータリークラブ

11月09日(火)→07日(日)

サイエンスプロジェクト In Fuji

於 大渕まちづくりセンター 9:00より

11月23日(火) 法定休日のため休会

2. 連絡事項

①次週は理事会がありますので、理事の方はご出席下さいますようお願い致します。

②本日17時より加藤学園高等学校にて、インターアクト例会があります。名古屋会員の卓話となっておりますので、是非、ご参加ください。

鯉の放流

奉仕プロジェクト委員長

栗原侑男君

14回目の鯉の放流、沼津市商工会であわただしく例会を済ませ午後13時原小学校生徒8人と校長先生が地区センター前、昼休みを利用し集合してくれました。

集合写真を済ませ沼川へ移動、業者が支度してくれた鯉は25センチから35センチ位の元気の良い錦鯉です。生徒が最初、恐々タモで掬おうかとなりましたが先生が素手でつかめと指示、生徒たちは魚をつかんだ手の臭いをかいいたりしていましたが、すぐに慣れたようです。終わりに、皆初めての良い経験をしたとニコニコしていました。良い思い出になった事と思います。クラスに帰り、川の美化と環境を考え、何時までも魚の棲める綺麗な川であるように話し合ってもらえればと思います。

残念なのは過去に放流した鯉が見当たりません、どこかに移動してしまったのか、それとも白鷺の餌食になってしまったのかも知れない、しかし沼川は東西に長い川、絶対どこかで元気に泳いでいることを願います。



原小学校生徒と西ロータリー会員との集合写真



久松会長より
原小学校岩崎先生に
記念品授与



鯉を放流する小学生



小学生と西ロータリー会員



放流後元気に泳ぐ鯉たち



沼津西ロータリークラブ週報



地域をはぐくみ、大陸をつなぐ

2010～2011 年度
第 20 巻 18 号
2010 年 11 月 11 日

● クラブテーマ ●
クラブ奉仕を通じて地域への貢献を

■■ 本日のプログラム ■■
ロータリー財団セミナー報告 鈴木泰次君

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(12:30点鐘) 第三木曜日 18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 924 例会 会長挨拶◆◆

久松 但 会長

さる 11 月 7 (日)、東京代々木の国立オリンピック記念青少年総合センターにおきまして、第 32 回少年の主張宣告大会が開かれました。この全国大会で、静岡県代表として参加しました沼津市立第三中学校の内村綸笑さんが、最優秀賞である内閣総理大臣賞を受けました。

この大会は、各都道府県から推薦された 47 名の中から、事前審査で選ばれた 12 人が 1 人 5 分の持ち時間を使って、家庭や学校生活に対する考えや未来への希望などを発表するものです。

今年度は各都道府県大会に、4,204 校、515,232 人の王墓があり、全国の中学生の 7 人に 1 人が参加したというものです。

内村さんは、6 月 12 日 (土) に沼津文化センターにおきまして、「第 29 回沼津市わたしの主張大会」で最優秀賞となったあと、7 月 23 日 (金) 「わたしの主張大会 2010 静東・静西合同地区大会」を経て、8 月 17 日 (火) 磐田市立竜洋公民館「なぎの木会館」で行われた「わたしの主張大会 2010 静岡県大会」でも最優秀賞となって全国大会に出場したものです。

その内容は、母親のお腹の中に宿った命と母親の死を通して、「命」の大切さを訴えたものです。

沼津市教育委員会におきましても、発表された後早い段階から全国大会への出場を期待されていました。

その結果、期待以上の受賞となったわけですが、多くの子供達がこの作品を読んで、自分の命を大切にし、自分の人生を精一杯生き抜いてくれたら嬉しいなと思いました。

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

1. 三島西 RC 千葉慎二様
2. 沼津 RC 大川正博様

★出席報告 (会員総数22名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
924回	22名	19名	-	86.36%
922回	22名	18名	0名	81.82%

●欠席者 (3 名)

尾島康夫、鈴木博行、渡邊亀一

●他クラブへの出席者

名古屋良輔 (10/5eCLUB one)
鈴木泰次 (11/6研修リーダーセミナー)
鈴木博行 (11/10沼津北RC)

会 長	久松 但	幹 事	重光 純
広報委員長	本村文一	編 集 者	成田みちよ

●スマイル報告

1. 本村文一：誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 藤原 斉：誕生日のお祝いありがとうございます。
昨日50歳を迎えました。
3. 杉山真一：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
4. 名古屋良輔：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
5. 鈴木良則：沼津朝日に鯉の放流が、掲載されました。写真は、杉山真一さんの撮影です。
6. 重光 純：先週末のゴルフコンペで優勝させていただきました。ハンドの勝利です。
7. 成田みちよ：所用に付、早退させていただきます。

11月のプログラム

925回 18:30 ブケ東海 地区大会報告
11月18日(木) 会長・幹事・新会員

926回 12:30 ブケ東海 外部卓話 神宮優子様
11月25日(木)

12月のプログラム

927回 12:30 ブケ東海 外部卓話
12月02日(木) 長興寺 住職 松下宗伯様 総会

928回 12:30 ブケ東海 クラブ協議会
12月09日(木) (下期活動計画) 久松会長・重光幹事

929回 18:30 沼津キャッスル クリスマス家族例会
12月18日(土) クラブ管理運営委員会 曜日変更

12月23日(木) 祝日休会

12月30日(木) 裁量休会

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①沼津ロータリークラブ

- 11月12日(金→14日(日)地区大会の振替
12月10日(金) 忘年会の為、夜間例会
12月31日(金) 裁量休会 メーキャップの受付はありません。
01月14日(金) 夜間例会

2. 連絡事項

- ①沼津北RC創立50周年例会の懇親会にご参加の方は御祝儀を幹事にお預け下さいます様お願いします。
- ②地区大会にご参加の方は、14日(日)6時30分ブケ東海出発です。

理事会報告

1. 協議事項

①12月度プログラム

クラブ管理運営委員長 宮島賢次君
別紙提案書のとおり承認する。

②他クラブの周年記念式典参加の取扱について

沼津北クラブ、沼津柿田川クラブの周年記念式典について、いずれもメイクアップ扱いとする。

③クリスマス家族例会について

平成22年12月18日(土) 18:30 からホテル沼津キャッスルにて開催する。

予算は別紙提案書のとおり。なお、ティンクルから2名、加藤学園インターアクトクラブから顧問2名を含む10名を招待する。

④12月2日卓話者への謝礼について

1万円とする。

⑤クリスマス家族例会における寄付について

会員から寄付(1口5,000円)を募り、ティンクルと盲導犬協会に半分ずつ寄付をする。

⑥新年会について

日時：平成23年1月6日(木)午後6時30分より

会場：ぎんなん(静岡県沼津市西条町117-1)

Tel: 055-951-2733

⑦インターアクト指導者講習会の交通費について

IAC委員会より、加藤学園の顧問及び植松正君に各1万円を交通費として支給する。

ロータリー財団セミナー報告



ロータリー財団委員長
鈴木泰次君

本日は、主にロータリー財団の発祥について、又財団の「未来の夢計画」についてお話したいと思います。

ロータリー財団は6人目のRI会長であるアーチ・C・クランプが1917年のアトランタ国際大会で

「ロータリーが基金をつくり、全世界的な規模で慈善、教育、その他、社会奉仕の分野で、何か良い事をしようではないか」と提案しました。

数ヵ月後にカンザス・シティRCより26ドル50セントが寄付されました。程なく、サンフランシスコRCからも寄付金が届き、寄付が出来ました。

その後、1928年のミネアポリス国際大会で、この基金はロータリー財団と改称され、国際ロータリー内の別個の存在になりました。

このとき、アーチ・克蘭フは次のように述べています。

「われわれはこの財団を今日明日の時点ではなく、何年、何世代の尺度で見つめるべきです。なぜなら、ロータリーは何世紀にもわたる運動だからです」

ここで、アーチ・C・克蘭フを紹介したいと思います。

1869年ペンシルバニア州カヌートビルの貧しい家に生まれ、まだ幼少の頃、オハイオ州クリーブランドに移住しました。家計の足しにするために、12歳で学校をやめて仕事に就いた。16歳の時、クヤホガ木材会社の使い走りになりました。

自分の考えで夜間学校に入学し、1日の大変な仕事の後、電車賃を節約するために、片道4マイルの距離を歩いて学校に通いました。

会社の経営が危なくなった時、クヤホガ木材会社は克蘭フをマネージャーに昇格しました。

彼は会社の経営を好転させ、米国中西部の木材業界で最も収益性の高い企業の1つにまで発展させました。その後、同社を購入し、さらに銀行や汽船会社など、数々の企業の社長や副社長に就任しました。彼の財団に対する熱意にうたれ、ポール・ハリスをはじめ世界のロータリアンからの寄付金が集まり、現在のロータリー財団が出来ました。

次に、「未来の夢計画」についてお話いたします。「未来の夢計画」の目的は、第一に財団の使命に沿って、プログラムと運営を簡素化すること。

第二にロータリアンにとって関連性のある世界の優先的ニーズに取り組むことによって、最大の成果が期待できるロータリアンの奉仕活動に焦点を絞ること。この二つが大きな目的になっています。

今までの国際親善奨学生やGSEなど当地区で最も力を入れていたプログラムが廃止され、新たな奨学金制度や職業研修チームとしてスタートします。

具体的には、2010～2011年度から3年間の準備期間を設け、世界で100のパイロット地区において先行的に新計画を実行し、2013～2014年度から全てのロータリークラブが新方式に移行するものです。

実際には2012～2013年度の1月から4月頃までに補助金の申請をしないと次年度に補助金を使うことが出来ません。従って早めに準備を行わなければならないと思います。

詳しい内容については「ロータリーの友」11月号(6p～19p)に掲載されていますのでお読み下さい。

-----10月分出席一覧-----

藤原 (1)	久松 (④) +1	井上 (④)	栗原 (④)	宮島 (④)	宮口 (3)	本村 (2, 1)
名古 (3, 1)	成田 (2, 1)	大村 (3)	尾島 (2)	芹澤貞 (④)	芹澤和 (2, 1)	重光 (④) +1
杉山真 (3, 1)	杉山壽 (④)	鈴木博 (④)	鈴木泰 (④)	鈴木良 (2, 2)	土佐 (④)	植松 (④) +1
渡辺 (④)						
			例会出席 %	80.68 %	地区報告 %	88.64 %

氏名(ホームクラブ出席数、他クラブ出席数)+超過出席数。丸数字はホームクラブ出席100%を示す。



沼津西ロータリークラブ週報



地域を育み、大陸をつなぐ

2010～2011 年度
第 20 巻 19 号
2010 年 11 月 18 日

● クラブテーマ ●
クラブ奉仕を通じて地域への貢献を

■■ 本日のプログラム ■■
地区大会報告 会長・幹事

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(12:30点鐘) 第三木曜日 18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 925 例会 会長挨拶◆◆

久松 但 会長

仏ボジョレー地区の新酒ワイン、ボジョレー・ヌーヴォーが 18 日午前 0 時に解禁されました。ボジョレー・ヌーヴォーとは、フランスのボジョレー地区で作られたワインのうち、その年のガメ種のぶどうで作られ、11 月の第 3 木曜日に販売や飲用が解禁される新酒のことをさします。基本的には赤ワインに限られ、白ワインはボジョレー・ヌーヴォーという名称は許されないそうです。

ボジョレー・ヌーヴォーを愉しむ習慣は、ローマ時代から 1900 年代中頃まで続いていたようですが、フランス国内の限られた地域だけの楽しみだったようです。ボジョレー・ヌーヴォーが、世界で愉しまれるようになったのは、第 2 次世界大戦以降で、1980 年代の中頃には、日本にも広まったようです。

ボジョレー・ヌーヴォーに解禁日が設けられているのは、その昔、ボジョレー・ヌーヴォーが世界で注目を集めはじめた時代に、ワインの売り手たちが、どこよりも早く出荷しようと競い、その結果、十分に熟成していないワインも出回る事態にさえたためです。そこでフランス政府は、売り手の足並みをそろえ、ワインの品質を保つために解禁日を設けたそうです。

なお、はじめ解禁日は「11 月 15 日」だったようです。しかし、この日が土日や祝日と重なると、運送がストップして出荷できなくなりました。そのため 1985 年に「11 月の第 3 木曜日」と改定したようです。解禁されるまでは、販売することも、飲

むことも禁じられ、このルールは厳格に守られています。日付変更線の関係上、日本は本国フランスよりも早く、2010 年は 11 月 18 日の今日、解禁日を迎えました。

さて、今日は、11 月 13 日～14 日に浜松で行われた地区大会の報告になります。会長、幹事での報告となりますので、よろしくお願いします。

11 月のプログラム

926回 12:30 ブケ東海 外部卓話
11月25日(木) 神宮優子様 Lin-ao 代表

12 月のプログラム

927回 12:30 ブケ東海 外部卓話
12月02日(木) 長興寺 住職 松下宗伯様 総会
928回 12:30 ブケ東海 クラブ協議会
12月09日(木) 下期活動計画 久松会長・重光幹事
929回 18:30 ホテル沼津キャッスル
12月18日(土) クリスマス家族例会
クラブ管理運営委員会 曜日変更
12月23日(木) 祝日休会
12月30日(木) 裁量休会

クラブ管理運営委員会報告

★出席報告 (会員総数22名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
925回	22名	17名	-	77.27%
923回	22名	17名	1名	81.82%

●欠席者 (5名)

藤原 斉、大村保二、本村文一、芹澤貞治、鈴木良則

会 長	久松 但	幹 事	重光 純
広報委員長	本村文一	編 集 者	成田みちよ

●他クラブへの出席者

久松 但、重光 純、栗原侑男、宮島賢次、
名古屋良輔、芹澤貞治、鈴木良則、植松 正、
渡邊亀一（11/13, 14 地区大会）

●スマイル報告

1. 鈴木泰次：誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 宮口雅仁：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 久松 但：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
4. 渡邊亀一：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
5. 芹澤和子：友人の渡邊実帆さんをよろしく。又、
12月のクリスマス例会にも、お世話になります。
6. 植松 正：名札、忘れました。
7. 地区大会参加者：地区大会の懇親会の残金です。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①沼津北ロータリークラブ

11月23日（火） 祝日休会

②富士宮西ロータリークラブ

12月17日（金） ファミリー忘年会

12月31日（金） 歳末休日

2. 連絡事項

- ①12月9日（木）の下期活動報告の原稿を、次週11月25日（木）までに、幹事か事務局へご提出ください

地区大会報告

会長 久松 但

13日大会初日の報告をさせていただきます。初日は、浜松学芸高校の松尾奏子さんの電子オルガンの演奏で、RI 会長代理安平和彦様を迎えるところから始まりました。中山ガバナーによる点鐘、国歌、奉仕の理想斉唱の後、安平様・来賓等の紹介、中山ガバナーの挨拶と続き、安平様による挨拶が行われました。

安平氏の挨拶の中では、91-92年度 RI 会長のサバー氏や4つのテストの創作者ハーバートテラーの言葉、「Rotary is a maker of man, and a builder of friendship」についての話を興味深く聞きました。その後、米山学友ホームカミング報告として、台北市大同大学の陳克紹氏の静岡大学留学時代の話とその後の台湾での活躍などの報告がありました。

また、8月に行われた「富士山つながりの日」の

報告では、写真を利用して、5合目からの出発式や9合目の様子、頂上での「手に手つないで」の姿などを面白く紹介されていました。



幹事 重光 純

平成22年1月14日（日）に開催された、RI 第2620地区の地区大会に参加しました。久松会長は前日の会長部会から参加しましたが、私は、2日目の本会議のみ出席しました。

配布された資料の中に、地区大会の広告が1面全体に掲載された静岡新聞が入っていました。新 RI 長期計画の3つの大きな重点項目のひとつに、公共イメージと認知度の向上が上げられていることから、このような新聞広告もその一環であると思いました。

本会議では、安平和彦 RI 会長代理から、RI の現況の報告、ポリオプラスの現状に加え、ロータリーとは何か、というお話がありました。それによりますと、ロータリーにおける職業奉仕の思想は、日本の伝統的な商人の道徳感情に通ずるところがあることから、日本人にとって受け入れやすいものであるということでした。

また、今回の記念講演では、川勝平太静岡県知事により、富国有徳の理想郷「ふじの国づくり」という題名で、8月8日の富士山登山や皇太子殿下とのエピソードを中心とした講演が行われました。

その後、各クラブに対する表彰式が行われ、当クラブは RI 会長賞を受け、久松会長が壇上で安平 RI 会長代理から表彰されました。RI 会長賞を受けたのは8クラブであり、当クラブがその中に入ったのは、おそらく昨年のインターアクトクラブ創設が評価されてのことだと思います。



地域を育み、大陸をつなぐ

2010～2011 年度
第 20 巻 20 号
2010 年 11 月 25 日

● クラブテーマ ●
クラブ奉仕を通じて地域への貢献を

■■ 本日のプログラム ■■
外部卓話 神宮優子様

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(12:30点鐘) 第三木曜日 18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 926 例会 会長挨拶◆◆

久松 但 会長

先月から今月にかけて、いじめを苦に自殺をする子供たちのニュースが繰り返されています。先月の 23 日には、群馬県桐生市で小学校 6 年生の女子児童が、今月の 14 日には千葉県市原市で中学 2 年生の男子生徒が、また、同じく今月の 22 日には札幌で中学 2 年の女子生徒がいじめを苦に自殺しています。

学校側では、自殺がいじめによるものかどうか因果関係がはっきりしないと回答するケースが多いようですが、報道によりますと、いじめが原因ではないかと推測されるようです。教育委員会を擁護するわけではありませんが、いじめによる自殺とすると、今度はいじめた側の子供たちを責めることにもなり、また、自殺を招きかねないなど、いじめによる自殺とすることは、難しい問題をはらんでいます。

さいたま市教育委員会は、19 日、「とても大切なあなたたちへ」と題した緊急アピール文を市立の小中高校と特別支援学校全 164 校に配布しました。また、最近では、いじめを発見するためのアンケートを、生徒と保護者に対して実施することで、いじめを発見しようとするなどの対策が講じられています。

いずれにしても、子供たちは、いじめられていることを言葉では言ってくれません。したがって、大人たちが一早く気づくことが重要だと思います。

今後、自ら命を絶つなどという、悲しいことをする子供たちが無くなることを祈るばかりです。さて、今日は、神宮優子様による外部卓話となります。よろしくお願いします。

12 月のプログラム

927回 12:30	ブケ東海	外部卓話
12月02日(木)	長興寺 住職	松下宗伯様 総会
928回 12:30	ブケ東海	クラブ協議会
12月09日(木)	(下期活動計画)	
929回 18:30	ホテル沼津キャッスル	
12月18日(土)	クリスマス家族例会	
12月23日(木)	祝日休会	
12月30日(木)	裁量休会	

クラブ管理運営委員会報告

★出席報告 (会員総数22名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
926回	22名	20名	-	90. 91%
924回	22名	19名	2名	95. 45%

●ゲスト

神宮優子様：パーソナルボディケアサロン
Lin-ao主宰

●ビジター

1. 砂田嘉正様：沼津RC

会 長	久松 但	幹 事	重光 純
広報委員長	本村文一	編 集 者	成田みちよ

●欠席者（2名）

成田みちよ、渡邊亀一

●他クラブへの出席者

久松 但、井上武雄、栗原侑男、宮島賢次、
大村保二、芹澤貞治、芹澤和子、重光 純、
杉山真一、杉山壽章、鈴木博行、鈴木泰次、
鈴木良則、土佐通孝、植松 正、渡邊亀一
（11/20 沼津北RC創立50周年記念例会）

●スマイル報告

1. 植松 正：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 鈴木良則：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 芹澤和子：入会記念日のお祝いありがとうございます。
4. 芹澤貞治：入会記念日のお祝いありがとうございます。
5. 久松 但：沼津北RC50周年記念例会、出席ごくろうさまでした。
6. 重光 純：沼津北RCの50周年記念式典に参加しました。
7. 久松 但：神宮様、卓話、よろしくお願いします。
8. 藤原 斉：先日、母がICUより一般病棟に変わりました。ご心配をおかけしました。ありがとうございます。
9. 本村文一：所用につき、早退させていただきます。
10. 鈴木良則：所用につき、早退させていただきます。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①富士ロータリークラブ

11月24日（水）→27日（土）京都洛南RC来訪合同夜間
例会

12月15日（水） 忘年家族会 18:30点鐘

12月29日（水） 年末特別休会11月23日（火）
祝日休会

2. 連絡事項

- ①12月9日の下期活動計画の原稿を、本日中に事務局へご提出下さい。
- ②クリスマス例会、新年会の出欠席をご記入下さい。
- ③12月のロータリーレートは、1ドル=82円です。

外部卓話



神宮優子様 Lin-ao主宰

アーユルヴェーダは、5000年の歴史をもつ世界最古の医学と言われています。古代インド語で「生命の科学」と訳されますが「生きる知恵」と言った方がより身近に感じられると思います。

大きな特徴として「悪いところを治療する」と「病気になるように予防する」2つの目的を持っています。1977年に、WHOで予防健康医学として認められました。

日本では、エステの一種と思われることが多いですが、日常生活に応用できる食養生や季節の過ごし方、物事の捉え方など、多方面のアプローチが可能な「人生を幸福に有益に生きる学問」だと考えています。

体質を「火・水・風」の3つの要素でとらえ、それぞれに特徴があり、自分の体質である要素が増えすぎるとアンバランスとなり、身体や心に深く影響を及ぼします。要素が増えすぎる原因として・不規則な生活習慣・季節・ストレス・質の悪い睡眠・食事（内容・時間・組み合わせ・鮮度・調理法）などが挙げられます。

特に、食事は毎日のことであり、少し気をつけるだけで、身体全体のバランスに良い結果をもたらす要素だと思います。塩・酸・辛・苦・渋・甘の6つの味をバランスよくとることが基本ですが、体質によって控える味や食材などがあります。

日本には四季があり、それぞれの季節の「旬」の食材を食べることで、体質のバランスをとりやすい恵まれた環境といえます。（例えば、フキノトウ、タラの芽、筍などは、冬の身体を目覚めさせ、毒素を排出する春の旬の食材）冬の季節は、甘味・酸味・塩味を意識してとると良いとされています。考えてみると、酸味は「柚子・かぼす」や根菜は甘味があっておいしい時季です。味覚で季節を感じながら、自分の体質とうまく付き合うことでいつまでも健やかな身体でいられる。アーユルヴェーダには、その為のエッセンスがたくさん詰まっているのではないかと思います。