

例会日: 木曜日 12:30~13:30 例会場: 尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテル 尼崎  
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局: 尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階  
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590  
 URL <http://amagasaki-southrc.com/> E-mail [amasrc@amagasaki-southrc.com](mailto:amasrc@amagasaki-southrc.com)  
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 29 2023-2024

Today's Program	Next Program
2 月 15 日 (第 1672 回例会)  「 謹言慎行 」 社会保険労務士法人 中小企業サポートセンター 副代表 特定社会保険労務士/西岡優 氏	2 月 22 日  「 水墨画の魅力を体験 」  日本水墨画美術協会理事長 水墨画家 濱中 応彦氏

前回(2月8日)の報告

1. ソング

「 かあさんの歌 」

2. ビジター紹介

池田雄二氏 (尼崎 RC・会長)  
 水谷旨智氏 (尼崎 RC・会長エレクト)  
 下境田耕治氏 (尼崎北 RC)



3. 会長の時間

石焼き芋のお話

何故か今空前の焼き芋ブームです。先日テレビで、おいしい焼き芋の作り方の説明がありました。オーブントースター160度の温度で1時間焼くと甘い焼き芋ができるそうです。どこのスーパーでも焼き芋機が設置され、那智黒石が敷き詰められその上にさつま芋が並んでいます。遠赤外線放射率の高い那智黒が選ばれたと思います。

実は私が作った岩盤浴にも那智黒石を導入しています。目的は同じです。

私は「冷えは万病の元」と身体のあたため方を追及しています。時々説明をするときに、肉まんとお食パンの話をして。肉まんは、少し水分を足して電子レンジで温めるとおいしくなります。しかしお食パンは電子レンジで温めるとかすかすになり、トースターで焼くとおいしく出来上がります。

食品をあたためる方法として大きく3種類あり、焼くと煮ると蒸す方法です。正しくあたためると

それぞれの食材が美味しく頂けます。間違えると焦げて美味しく食べることはできません。

身体をあたためる方法は2種類あります。お風呂や温泉や水素風呂などに浸かる方法と岩盤浴やサウナで温まる方法です。大きく分けると煮ると蒸し焼です。私は、血液と内臓をあたためる方法を探求しています。血液は湯銭にかかると手足温浴です。内臓は那智黒の遠赤外線効果を利用した岩盤浴、この二つの方法を組み合わせて温活に成功しました。今大ブームのサウナの目的は発汗です。

たくさん汗をかきますが、あまりあたためる事にはつながりません。しかし汗をかきデトックスの意味はあると思います。

4. 幹事報告

○本日、駐車券リーダーは例会場内に設置されております。よろしくお願い致します。

5. 委員会報告

○親睦活動委員会 高岡委員長

・ 愈々3月に入りましたら又、大阪場所に稽古見学会を3月3日に予定しております。9時に東西線鴻池新田駅に集合し午前中で食事をして終了の予定です。

・ 毎年の親睦活動小旅行予定としまして、4月21日、22日(日・月)で茨城県の二所ノ関部屋訪問を予定させて頂きます。来週出欠確認の回覧をしますのでよろしくお願い致します。

6. 同好会報告

なし



7. 出席報告

会 員 数	33名 出席対象者数 31名 出席者数 27名 欠席者数 4名
	出席率 87.10% 前々会補正 93.33%
本 日 の 欠 席	東本、堀田、平川、川岸、黒田（俊）、宮崎、各会員
メーキャップ	宮崎 会員

8. 2月のロータリーレート 1ドル=147円

9. スピーチ

「健康長寿」

黒田（佳） 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- \* 尼崎 RC からメーキャップで来させて頂きました。
- 久木元会長、宮崎幹事さまには 6RC にてお世話になっております。…… 池田雄二氏・水谷旨智氏（尼崎 RC）
- \* 皆様こんにちは、本日は宜しくお願い致します。
- 私は決して脱北者ではございません！！ …………… 下境田耕治氏（尼崎北 RC）
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷エレクト、北 RC の下境田様ようこそお越し下さいました。…………… 久木元 会 員
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷エレクト、尼崎北 RC 下境田さん、ようこそ越し下さいました。…………… 内 藤 会 員
- \* 尼崎ロータリークラブの池田会長、ようこそ越し下さいました。…………… 釜 田 会 員
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷会長エレクト様、尼崎北 RC 下境田様、  
ようこそおいで下さいました。ごゆっくりお越し下さい。…………… 山 本 会 員
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷エレクト様、尼崎北 RC 下境田様ようこそ、  
最後までゆっくりして下さい。…………… 黒田（佳） 会 員
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷エレクト、  
下境田さん、本日はようこそ越し下さいました。…………… 徐 会 員
- \* 黒田先生、卓話たのしみになっています。…………… 波 多 会 員
- \* 尼崎ロータリークラブ池田会長様水谷会長エレクト様、尼崎北ロータリークラブ下境田様  
ようこそお越し下さいました。…………… 與 那 嶺 会 員
- \* 尼崎北 RC 下境田さま、ようこそ。ごゆっくりお過ごし下さい。…………… 吉 田 会 員
- \* 尼崎 RC 池田さま水谷さま、本日はようこそ越し下さいました。ごゆっくりお過ごし下さい。…………… 吉 田 会 員

\$ フレンドシップ BOX \$

- \* 黒田会員「健康長寿」楽しみです。…………… 久木元 会 員
- \* 所用の為早退します。…………… 武 田 会 員
- \* 女房の誕生日祝ありがとうございます。…………… 平 井 会 員
- \* 本日卓話です。健康長寿についてお話しさせていただきます。…………… 黒田（佳） 会 員
- \* 黒田先生、「健康長寿」楽しく聞かせて頂きます。…………… 徐 会 員
- \* ようこそ越し下さいました。…………… 小 島 会 員
- \* 尼崎 RC 池田会長、水谷エレクト、尼崎北 RC 下境田さん、  
ようこそ！！ ゆっくり楽しんでいって下さい。…………… 島 谷 会 員
- \* 先週日曜日、おふくろの 13 回忌で尾道にかえってきました。  
風景は全くかわらずでしたが、おじお婆は、すっかり年をとってました。  
親孝行は、今のうちにしとかないと…………… 島 谷 会 員
- \* 昨夜クイーン（QUEEN）のコンサートに行ってきました。ブライアンメイ 76 才！！  
ロジャーテイラー 74 才！！ 感動と元気をもらいました。…………… 川 口 会 員
- \* 池田会長、水谷会長エレクト、大好きな下境田さん、ようこそ越し下さいました。  
ごゆっくりしていって下さい。…………… 越 智 会 員
- \* 皆さんこんにちは。池田会長様、水谷エレクト様、本日は宜しくお願い申し上げます。…………… 本 田 会 員
- \* 本日、所用のため途中退席させていただきます。申し訳ございません。…………… 高 岡 会 員
- \* 黒田先生途中退席します。ごめんなさい。…………… 花 田 会 員
- \* 卓球パリオリンピックメンバーが決まり開催が楽しみです。  
・22 日夜例会出席させていただきますのでよろしくお願い致します。  
・池田様・水谷様・下境田様、本日はごゆっくりお越し下さい。…………… 井 本 会 員