

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.13 2023-2024

Today's Program	Next Program
10月5日 (第1656回例会) 「日本古代国家の成立」 吉田 会員	10月12日 「面倒なことでも継続できる “習慣化”のメリット」 本田 会員

前回(9月28日)の報告

- 1. ビジター紹介  
なし



2. 会長の時間

先週南あわじロータリークラブの移動例会にご参加の皆様、お疲れさまでした。蛇のひれリゾートでの乗馬、元サラブレッドだった馬に皆さんが乗馬をしました。私は乗馬をする予定ではなかったので、スカートをはいていました。皆さんのあまりに楽しそうな姿を見て乗馬することに致しました。急遽宮崎君のズボンをお借りして最後に乗りました。雨が降り始めても馬は慌てることもなく、歩幅も変えずマイペースで歩きます。結局ずぶぬれになりました。ちょっとは、しっとりした女性になったかしらと…思います。リゾートクラブよりTシャツやタオルを寄贈いただき無事例会に参加することが出来ました。南淡路ロータリーの皆様はお元気そうで、楽しく交流が出来たと思います。本日は、スープとお粥の話をしたと思います。私が子供の頃、しょっちゅう扁桃腺をはらして高熱を出していました。そんな時や病み上がりの折には、お粥やおも湯を母は作ってくれていました。私の母は奈良の出身だったので片栗粉に砂糖を入れお湯で溶かしたものをいつも食べさせられていました。時々、缶詰の果物。当時はそうとう高級品だったようでうれしかったのを覚えています。子供の時はお粥や葛湯が体に優しいから、消化がよさそうだから、と思っていました。フランス料理のコースでは、前半に必ずスープが出てきます。お粥・片栗粉・スープは、とろみとかぬくもりに特別な意味があると今は考えています。とろみがあるとゆっくり食道を通過し胃にもぬくもりは留まります。保温効果が高まり、内臓を中から温める事が出来ていると考えています。内臓も冷えると固くなり、温めると柔らかくなると思います。私の夫のように、キンキンに冷えたビールを好まれる方は、胃や食道が冷えて硬くなり消化機能も低下していると思われます。温めて内臓をリセット出来れば、明日の健康維持につながるのではないかと考えています。お酒を飲んだ後に、あたたかいラーメンは、良いと思います。改めておかゆの説明です。 全粥は米1：水5 七分粥1：7 五分粥1：10 三分粥1：20 重湯は粥を5分以上煮た汁の事を言います。



### 3. 幹事報告

- 9月22日に南淡路 RC への移動例会に参加の皆さんどうもありがとうございました。  
来年度は南淡路 RC さんがこちらに来て頂くような形になります。
- 9月23日には尼崎北 RC の60周年記念式典に行きまして参りました。総勢200名位で盛会にされました。
- 2023-24年度第3回、理事・役員会議の議事録をBOXに入れておりますのでご確認をお願いします。
- 秋田の大雨水害義援BOXの金額は21,000円頂きました。一応6RCでメンバー数×1,000円とし端数は繰り上げることにしましたので9,000円をプラスして30,000円振込させて頂きました。
- セミナー出欠確認を廻させて頂いておりますので、対象の方はよろしくお願い致します。
- イベントの案内が届いております。 ・ロータリークラブの皆様限定ジャズライブ  
 ・ウクライナ支援チャリティコンサート(11月11日) ・近松300年祭(10月22日)
- 地区から次年度ガバナー補佐に委嘱状が届いておりますので山本会員に会長よりお渡し頂きます。

### 4. 委員会報告

なし

### 5. 同好会報告

- ゴルフ同好会 川口会員  
サザンスターゴルフコンペをすることになりました。1回目を10月17日の6RC親睦ポリオゴルフコンペと一緒にいきます。会費を少し集めさせて頂いて南RCだけのコンペもいたします。

### 6. 出席報告

会 員 数	32名 出席対象者数30名 出席者数21名 欠席者9名
	出席率 70% 前会補正 79.31%
本日の欠席	武田、東本、波多、平川、本田、井本、徐、小島、黒田(俊)、正木、與那嶺、各会員
メーキャップ	波多、小島、正木、與那嶺、各会員

### 7. 10月のロータリーレート 1ドル=149円

### 8. スピーチ

「あきんど倶楽部会長」  
越智 会員



### ニニコ BOX

- \* 寒暖差の激しい日が続きます。皆様ご自愛下さい。
- 私は、アナフィラキシーショックを体験しました。…………… 久木元会員
- \* 本年度初出席です。久木元会長、宮崎幹事、1年間宜しくお願い致します。…………… 堀田会員
- \* 南淡路お疲れ様でした。参加出来なくて申し訳ありませんでした。…………… 内藤会員
- \* 本日所用にて早退します。越智会員卓話聞けずごめん下さい。会長頑張ってください。…………… 黒田(佳)会員

### フレンドシップ BOX

- \* 南淡路ロータリークラブ例会ご参加の皆様お疲れ様でした。
- 乗馬楽しかったですね、雨の中で思い出深い乗馬でした。…………… 久木元会員
- \* 南淡路 RC 移動例会参加の皆様、  
バス手配大寄様、じゃのひれ手配杉村様、ありがとうございました。…………… 宮崎会員
- \* ガバナー補佐主催のゴルフコンペ、当クラブから12名参加、  
昨年と違って幹事さんのがんばり拍手ください！頑張りましょう。…………… 福田会員
- \* 来週出張の為欠席します。稲刈り参加出来ません。スママセン…………… 平井会員
- \* 南淡路 RC の例会に参加の皆様おつかれ様でした。  
久しぶりに淡路の皆様にお会いし、とてもお元気でした。
- 生まれて初めての乗馬で楽しい一日でした。…………… 釜田会員
- \* 移動例会楽しかったですね。久しぶりにお馬さんに乗って若がえりました。  
南淡路の元気な皆さんにあえてうれしかったです。…………… 山本会員
- \* 先週淡路参加出来ずすみません。先週分のフレンドシップ分入れています。…………… 黒田(佳)会員
- \* 杉村さんはじめ南淡路 RC をお世話いただいたみなさま、ありがとうございました。  
にまたがったこと、動物虐待になっっていなかったかということが心配です。…………… 吉田会員
- \* 南淡路ツアー(例会)参加の皆様ありがとうございました。  
じゃのひれの山形様より、またお越しください。と連絡いただきました。
- 是非あそびに行ってください。1年中楽しめますよ！！…………… 杉村会員
- \* 結婚記念日のお祝い段取りありがとうございました。…………… 川岸会員
- \* 久木元会長、先日のフェスにお越し頂きありがとうございました。…………… 越智会員