

ROTARY CLUB OF

KANAZAWA-NORTH



金沢北ロータリークラブ

例会日：木曜日 12:30～13:30

例会場：金沢市東山1-38-30・松魚亭

TEL<0762>52-2271 FAX52-2273

事務局：金沢市尾山町9-13・金沢商工会議所

TEL<0762>22-2525 FAX24-2882

会長：清水 忠 幹事：米沢 真二

情報委員長：吉田富士夫

1990年6月7日 第416号

「現代病にみる食生活とのかかわり」

健康を語る会主宰 産業栄養士

菊地 清子氏



人は健康を害した時に健康について話し始めることが多いようです。私はそうではなくて、健康でいる内に、健康を無くする前に語りたいと思い、一昨年「健康を語る会」を発足させました。ところが昨年、世界保健機構のWHOが年間のスローガンとして、「Lets talk health」が掲げられまして、大変に嬉しく思っております。

飽食の時代の私達は、美味しいものを好きなだけ食べて健康だ健康だと思っているのではないのでしょうか。沸し湯にぬるま湯からド

ップリと浸り慣れてしまうと、いざ熱湯に気がついた時には飛び出すことも出来なくなっていたと言うカエルの話のようになってしまいます。昨今、杉花粉症が春先の話題になることが多くなりました。杉の木は大古からあって花粉は最近急に増したわけではありません。私達の体が少しずつ変わり、免疫性が低下してきて花粉ごときものにも反応するようになってしまったのです。

その他現代病と言われる、癌や糖尿、脳卒中等の病気が多くなりましたがなぜでしょう。私は食物の生産と流通の社会的な大きな変り様に原因の一つが在るように思います。食物は食品と呼ばれ、大量に安く、食物の季節感が無くなるまでに、ほしい時に好きなだけ食べることが出来るようになりました。太陽の光をいっぱいに浴びた初夏の味覚のイチゴも一年中店頭に並び、年を通して最も出荷量の多い時期はクリスマスとさえ言われています。メロンにしても同様ですが季節感のある露地栽培の物と比べて、その栄養価は見た目よりもはるかに少ないのです。生鮮食品の一つであります豆腐にしても2～3日の買い溜めも可能になって来ていますが、豊かさと便利さの中で栄養のバランスがズレて又、都合の悪い物が口を通して体の中に入って来てはいないのでしょうか。最近私達の中には「体の検査をしてもどこも悪くはないのだけれど、何故か元気がない」と言う人が居ます。本当の健康は体に悪い所が無いと言う見た目の健康ではなくて、体の機能が良いと言う体でなくてはなりません。その為にモリモリ肉やステーキを食べるのではなく、頭を使ったバランスの良い栄養価の高い食事を心がけることが一番大切です。「健康が全てでは無いかも知れませんが、健康を失った時には全てを失う」と私は考えており、語る会を通して「健康」と言う種を皆様の食卓に振りまいて行きたいと念じております。

—金沢北RC例会講話より— (文責 磯野洋明)

韓国光州にてバドミントン交流

石丸 幹夫

5月3日夕方、光州市に到着した佃、木村、石丸の3会員を含むバドミントンメンバー20名は新陽パークホテルに姉妹クラブである南光州クラブの金容紋国際奉仕委員長の出迎えをうけ、さっそく、歓迎のレセプション会場に案内されました。南光州クラブでは、この日のために、特に例会日を変更して夜間例会にして我々を歓迎してくれました。多数の会員の出迎えと拍手の中、入場し、選手も大変緊張した様ですが、朴進会長の暖かい歓迎の言葉の後、宴もたけなわとなってきますと、ソングリーダーの金在玟氏を先頭に日韓の歌がつつぎと披露され、こちらの若い女性も南光州の会員と合唱するなど、大変楽しい国際交流が行われました。南光州クラブには、いままでの交歓で知り合った懐かしい方々も多数見えられ、時間のたつのも忘れる程でした。

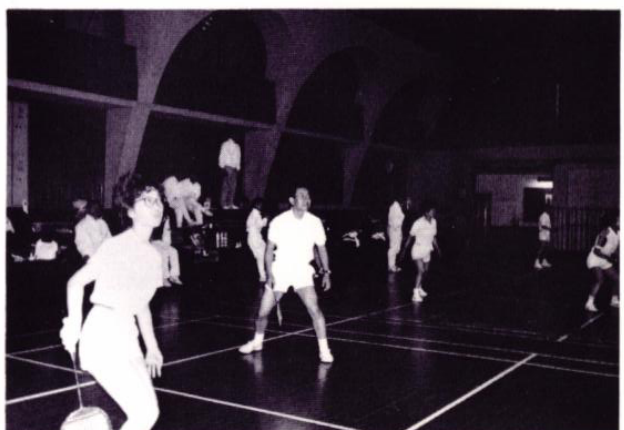
翌5月4日は早朝バドミントンでしたので、5時半に起きてYMCA体育館に行きました。金容紋氏は朝早くからホテルに迎えに来ておられました。体育館に着くともう光州市の人は練習をしておりましたが、体育館には日本と韓国の国旗、さらに我々を歓迎する大きな字幕がはられてありました。

試合の方は私どもが前もって送っておいた選手のランキングにおうじて光州チームの選手が相手となってくれ、みな大変好試合でした。ただ光州チームの女子は非常に強く、こちらの男子を負かしたのには驚きました。石川県の女子で、あんなに強いのは見たことがなかったと思います。大変今後の参考になりました。

交歓試合の方はだんだん熱が入りスケジュール以外に相手をかえたり、リターンマッチをしているうちに予定時間をはるかにオーバーしてしまい、さらに光州チームによる朝食（昼食兼用？）への招待もあり、そこでも選手、役員の方の暖かいもてなしがあり、友情の交歓が行われました。又、食事の後、光州市に別れを告げましたが、金容紋国際委員長は我々のバスに同乗し、となりの全羅北道（光州は全羅南道）まで観光案内をしてくれました。南光州クラブや光州市のバドミントン愛好者の人達の人情には大変感謝し、感激した次第です。

その後、百済の都の扶余国立博物館をみてソウルにはいりましたが、次の5月5日にも社会人バドミントンクラブの檀国クラブと対戦しました。そこでも暖かく歓迎され、選手同士での友情交歓体育館以外でも夜の食事に招待されたり、相手チーム役員の方が私達のホテルまで来られ、おみやげをいただいたり、大変感激しました。本当に国際スポーツ交流の真髄をみる思いでした。

これからも、このようなスポーツ交流がロータリークラブによって行われる事を期待している次第です。



一年間の留学生生活を終えて

高岡 由美



一年前留学が決まった時、うれしきで飛びあがりました。念願がかなったのです。希望と喜びでうきうきして空港をたちました。と・こ・ろが、神が一発私に喝を入れようとしたのか、直通だったはずの飛行機が急にバンクーバーで乗り換えしなければいけなくなったのです。本場の英語を知らない私は思わず茫然！右も左も動けない状態でした。このままではトロントでホストの人に会えないと思い返し、手あたり次第人に聞きまくりました。下手な英語かまわず……。どうにかトロントにつくことができました。あのままポーツと人の後についていったらアルゼンチンまでいってしまうところでした。げんなりとした表情で飛行機をおりていくと、ホストの人が

わざわざ日本語で書いた紙をもってニコニコとまっています。SMILEは世界の共通語！つかれきっていましたが顔をひきつらせながらも笑顔で“Hi! I'm Yumi Nice to meet you”から始めました。

私は4つのホストにお世話になりました。第1、第3はCanadian、第2はSpanish、第4のホストの母はJapanere、バラエティといきましょうかさすがOH! CANADAといったところでしょう。それぞれのホストにその家の習慣やきまりがあるのでホストを変わるごとに生活も少なからず変わることになるんです。友達とかは「大変ネー」とよくいいますが、意外とすんなり、その家庭に入れました。今考えると気づかわせないようにと家族の一員として扱ってくれたHOSTのみなさんの配慮だったと思います。私は本当にホストに恵まれていてLuckyでした。4つのホストにはそれぞれ1年間ロータリーで留学していた娘さんがいらして、年も近いこともあり、気が合い、いろいろ出かけたり、おしゃべりしたり、楽しくくらししました。

カナダの学校はお・ど・ろ・きがいっぱいです。なによりも自由！校則、校則と中学・高校でしぼられた私は始めとまどいました。生徒たちは自分で自分のカリキュラムをたて自分のいく道をしっかりたてて個性をのばすといった感じです。一から十まで先生が指示してくれるのは大違い、どちらが良い教育方針かは簡単にはいえませんが、日本の学校では自立心がやしなわれず、また主調性もないが団体生活に必要な共調性があります。カナダの方は個性豊かで主張性が高い、自分で自分のことをしなければならぬ分、自立はしますが重すぎる責任のためあらぬ方向へ走ってしまうという場合も少なからずだナと思いました。日本の学校に留学生が入る場合、一目瞭然ですがカナダの場合、アジア系の人達もかなりいるので、自分で言わない限り、留学生とは思われません。本当に普通の生徒同様です。学校生活という渦にポーンと入れられたようです。友達も積極的に自分から話しかけないとできません。英語をはなせないからといってもじもじしては、人には伝わりません。そう思い私は自分の弱味や困っていることをさらけだして伝えました。言葉に不自由しても、一生懸命伝えれば、自然と相手も助けてくれるんだナーと思いました。学校の先生方にもいろいろお世話になりました。わざわざ家庭教師までつけて下さいました。自分の意見をもって相手に伝えれば、道がひらけるんだと気付きました。いろいろな人に出会い、友達になりました。



たくさんのことをいろいろな人から、又体験から習い、逆に私の知っている日本を伝えました。こんなすばらしい交流があるでしょうか、私の心に入りきれないほどのたくさんの思い出、多くの人に伝え、CANADAとCANADIANを知ってもらえたらナと思っています。Canadaであったみなさん、留学を許して下さいました両親、そしてこんなすばらしいチャンスを与えて下さったロータリーのみな様に心から感謝しています。本当にありがとうございました。

Thank you very mach

第831回例会

◆ 5月24日(休)はれ 12:30~13:30 松魚亭

1. 講話 「現代病に見る食生活とのかかわり」



「健康を語る会」主宰
菊池清子氏

2. 出欠

出席53名、欠席28名
出席率65.43%
ビジター26名

3. 来訪者(敬称略)

金沢RC 小川利郎
富木昭光、田次襄一
安井克郎、小松曉一
井上幸男、永山憲三

武部昭一、高木繁俊、黒崎昌俊
二木治夫

金沢東RC 大森利夫、柴田捷司
三田裕一、阿部泰明、片岡進
奥村宜夫、紙谷稔、安達洋
中島秀雄

金沢西RC 作田昭七、荒川勝治
広瀬鎮郎、菅原俊軌、辻卓

金沢南RC 大西武夫、辻弘
新保弾次

香林坊RC 高田学、坂井真之輔
西三也

4. ニコニコボックス

- 病気のため、長らく休みました。今日は1年振りで出席します。ロータリー1年生のつもりで頑張りますのでよろしく。 本岡三千郎
- 私の会長時代に幹事役として大変助けて頂いた本岡さんが、病気が回復され例会にご出席され、おめでとうございます。 俵外代吉
- 結婚記念カードありがとうございます。丁度20年を経過しました。よくもまあ間違いもなく無事に来れたと、カンガイ深いものがあります。 山本麒三
- 先日とある所で夢芝居を熱唱したところ、あまりの美声におひなりが飛んで参りました。ロータリー精神にのっとり、ニコニコボックスへ。 米澤修一
合計35,000円 (累計 1,978,000円)

5. 今週のニュース

- 上方演芸界、アホ役の人気役者藤山寛美さん死亡。
- 北国銀行米谷頭取が会長に、本陣専務が頭取に就任。
- 韓国盧大統領来日、陛下謝罪のお言葉。

~~~~~

## 5月のクラブ日誌

5月1日(火) 金沢6RC合同役員会  
                        センチュリープラザにて

5月5日(祭) 金沢6RC合同ゴルフ大会 片山津にて

5月10日(木) 新旧合同理事会 松魚亭にて

5月16日(木) 金沢6RC事務局運営基本委員会  
                                                石亭にて

5月31日(木) 事務局運営検討委員会 松魚亭にて

## 第832回例会

◆ 5月31日(休)はれ 12:30~13:30 松魚亭

1. 講話 「ふるさと創生——UFOでまちおこし」



羽咋青年ミステリークラブ  
代表 高野誠鮮氏

2. 出欠

出席51名、欠席30名  
出席率62.96%  
ビジター41名

3. 来訪者(敬称略)

七尾RC 青木米松  
(シニア・アクチブ)  
富山南RC 道島一男  
(住宅関連資材)

金沢RC 田邊良貫、辻作次郎  
吉崎隆司、荒川宏、河野良三  
井上幸男、北川忠夫、沓名修  
津田千義、永山憲三、野沢清  
横山英勝、高柳卓三、岩喬  
中宮嘉裕、大屋修

金沢東RC 大森利夫、吉田明雄  
堀政尋、卯野正博、笠間史盛  
宮崎逸夫、浦田進、河合哲  
富久尾堅、中川衛、浅田裕久

金沢西RC 大久保展男  
金沢南RC 諸江汎、沖野太作  
鏑一郎、高橋孝哉、田中千隼  
猪苗代勉

香林坊RC 田中泰、成瀬栄蔵  
植村章英、高田学、浅田恒二

4. ニコニコボックス

- 今朝、羽田でイヤリングとネックレスを拾いました。落とし主の老婦人がお礼で3,000円ポケットにねじこみました。あまりおことわりしていると飛行機に乗り遅れるので、頂いて来た分です。 畔柳信一
- 先般来より、京都の写真を皆から沢山頂き感謝致します。 浅田豊久、渡邊聰
- メーカーシップが続きました。及川雅弘  
合計 9,000円 (累計 1,987,000円)

5. 今週のニュース

- 大相撲夏場所で石川県出身の大翔山十両優勝。
- 美人映画女優、高峰三枝子さん 逝く。
- ゴルフ場、県が総量規制。県土の1.8%以内に。