

2016～2017年度 国際ロータリーのテーマ
『人類に奉仕するロータリー』
RI 会長 ジョン F. ジャーム

川崎北ロータリークラブ会長の方針
『楽しい例会にして、出席率を上げよう！』
会長 松波 登



川崎北ロータリークラブ 会報



会長 松波 登

幹事 大塚 正一

会報委員長 入来 武久

事務所：〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30

クイーン・アリス ガーデンテラス日吉

第 2748 例会

平成 29 年 2 月 8 日 (水)

点 鐘

松波 登 会長

スマイル体操

茂木 常夫 親睦副委員長

司会と斉唱

野口 隆一 会場監督
山川 哲史 ソングリーダー
「我等の生業」

お客様紹介

妻鹿 琢生 親睦委員

ゲストスピーカー

天然素材蔵 代表 瀧永 聡 様

河合 束 様 (川崎中原 RC)

萩原 ひとみ 様 (川崎中 RC)

米山記念奨学生 凌 飛 君

出席報告

洪 征治 出席委員長

会員数 60 名 (対象外 6 名)	出席 37 名	欠席 23 名
		出席率 68.52%
前々回訂正 (対象外 5 名)	欠席 20 名	MAKE UP 6 名
		訂正出席率 83.64%

欠席者

朝山君	花田君	波木井	濱田君	石坂君
小林(政)君	貝田君	上山君	三浦君	溝淵君
松山君	峯岸君	松尾君	松下君	三平君
村山君	大部君	重田君	関君	色摩君
渡辺(伸)君	藁科君	柳澤君		

奨学金の贈呈 凌 飛 君

松波会長より、凌 飛 君に米山記念奨学金の贈呈が行われました。

会長報告

松波 登 会長

1. 地区より、2017-18 年度「地区補助金」プロジェクト募集要領決定・募集開始のお知らせと資料が届いております。
※ 2017-18 年度 大塚会長・帯谷幹事、ご検討ください。

幹事報告

大塚 正一 幹事

1. 地区からの来信
 - ・ロータリー経営大講演会のご案内（ロータリアンの登録とお振込みについて）

日時：4 月 22 日 (土) 13：00～18：40

詳細はチラシ裏面のプログラムをご覧ください。

※お知り合いの事業主・入会候補者等をお誘いいただき、当日は是非多数でご参加ください。

※一般参加者および入会候補者も大勢参加されますので、途中退席・退場は、極力お控えください。

※ロータリアンの登録・振込みはクラブ一括にて行いますので、チラシの申込書はお使いにならないでください。

2. 第 1～第 3 グループガバナー補佐・事務局合同連絡会 開催のご案内

日時：2017 年 3 月 7 日 (火) 18：00～

会場：ホテル精養軒

3. 横浜東 RAC より、例会のご案内

・日時：2 月 26 日 (日) 15：00～17：00

内容：フラワーアレンジメント

会場：鶴見駅前ホール 登録料：1,500 円

・日時：3 月 11 日 (土) 9:30～16:30

内容：【第一部】9:30～13:00「盲導犬介添え体験」
捜真女学校玄関口集合

【第二部】14:00～16:30「盲導犬募金活動」

鶴見駅西口オープンカフェ

登録料：無料

4. 他クラブ例会臨時変更

●川崎鷺沼 RC

2 月 15 日 (水) 夜間例会に変更 点鐘 18：00

●川崎中原 RC

2 月 16 日 (木) 11:30 後楽園飯店 集合。例会後、
東京ドーム「世界らん展」見学

2 月 23 日 (木) 定例早朝例会を昼例会に変更
点鐘 12：30

●川崎西北 RC

2 月 23 日 (木) 夜間例会

ガバナーノミニー金子 大 氏の卓話

3 月 14 日 (火) 移動例会 JAL 工場見学

3 月 23 日 (木) 昼例会

3 月 30 日 (木) 休会

卓話

ゲストスピーカー

天然素材蔵 代表 瀧永 聡 様
『医食同源』



「医食同源」とは、日頃からバランスのとれた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようという先人の教えだと私は理解しています。本日はその先人の教えと「薬事法では…」 「臨床データでは…」といった医療的な話ではなく、現場の体験談を交えて話をしたいと思います。

「食事」や「睡眠」を含んだトレーニングの重要性

「食事をとること」について強く意識したのは学習院大学でラグビー部に所属していたときでした。

当時の学生ラグビー界では、うまくなるためには「根性」「練習量」が必要だと考えられていました。

体も小さく、それまで戦績も良くなかった我々ラグビー部は「どうすればうまくなるか」ではなく「どうすれば勝てるか」に照準を絞りました。

ラグビーの公式戦は、日曜日の14時キックオフと決まっています。前日の練習メニューは何をするか、夜は何時に寝るか、当日の朝は何を食べるか、有酸素運動はいつ行うかなど、トレーニングの中に「食事」と「睡眠」を取り入れました。今では当たり前となっておりますが、当時はまだあまりそのようなトレーニングは行われていませんでした。

ラグビーシーズンの終盤になると、けが人が増えてベストメンバーが組めないということがよくありますが、「食事」と「睡眠」をトレーニングに組み入れた私達の代は最後までけが人が出ませんでした。

けが人が出て、経験の浅い選手が出場しているライバルチームに対し、ベストメンバーのまま試合に臨めた我々は好成績を収めることができました。

このときの経験から、ここぞというときにベストのパフォーマンスを出すには「食事」「睡眠」が大事であると気づきました。

「三菱電機」から「くら寿司」への転職

化学を専攻していた私は三菱電機に入社し、鎌倉製作所で製品開発をしておりましたが、あることをきっかけに「くら寿司」に転職することとなりました。このあたり

の経緯については本日配布した漫画をご覧ください。

アトピー性皮膚炎の同僚にアドバイス

粉を吹くほどひどいアトピー性皮膚炎の同僚がいました。「保存料を使用していない食品をとるようにしてみたら」と私は彼に言いました。科学的に作られた殺虫剤が振られた食べ物を体にとり込んだことで、体の中の細胞が壊されているのではないかと直感的に考えたからです。1年後、保存料を使用していない食品をとるようにした彼は、ステロイドは使用しているけれども、粉を吹くほどのひどいアトピー性皮膚炎ではなくなりました。

この経験から保存料を使用しない食品を用いてチェーン展開することはできないかと会社に提案。くら寿司は日本で初めて保存料を使用しないでチェーン展開した会社となりました。

その後、次々と保存料の使用をやめる会社が増え、10年ほど立った今、肌の荒れたこどもはいても、粉を吹くほどのひどいアトピー性皮膚炎のこどもは減ったのではないかと思います。

天然の食材へのこだわり

保存料の使用をやめただけで変わるなら、天然の食材を使えばもっと変わるのではないかと考え、川崎市中原区に「天然素材蔵」をオープンしました。たびたび貧血で倒れていたが貧血を起こさなくなった、激しい肌荒れが治った、激しい花粉症がかなり和らいだという従業員がおります。

私達は自身が食べたものからしか体を作ることができません。この機会にご自身・ご家族の食事にも注意を払ってみてはいかがでしょうか。本日はありがとうございました。

ニコニコリポート 相良久征 副会場監督

河合 束 様 (川崎中原 RC)

戸川さん、洪さん、先日はありがとうございました。

萩原 ひとみ 様 (川崎中 RC)

本日のスピーカー、瀧永さんが「この一か月、眠れなくなるくらい心配!」と言っていたので、応援に来ました。本日はよろしく願いいたします。

松波 登 会長、大塚 正一 幹事

瀧永様、本日の卓話よろしくお祈りいたします。

戸川 俊雄 君、洪 征治 君

瀧永 聡 さんの卓話を楽しみにしております。河合さん、先日はおつかれさまでした。ゆっくり楽しんでください。

横山 芳春君、帯谷 昌充君、山川 哲史君、茂木 常夫君、相良 久征君、クルーズ 由美子君、小林 美和君、妻鹿 琢生君

瀧永さん、本日は卓話よろしくお祈りいたします。