伊予三島ロータリークラブ

№３６
令和3.3.5
第３２３７回

「桜咲く三島公園」

2020-2021年度国際ロータリーテーマ
Rotary Opens Opportunities
ロータリーは機会の扉を開く
2020-2021年度国際ロータリー会長　Holger Knaack(ホルガー・クナーク)

事務局　四国中央市金生町下分７８９-1　四国中央商工会議所内
http://www.iyomishima-rc.jp　ＴＥＬ(0896) 58-3530
E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp　ＦＡＸ(0896) 58-6294
例　会　金曜日　12:10～13:10
■会長／佐藤慎輔　■幹事／渡邊吉和　■広報委員長／清家敏満

会員増強・職業分類委員会

委員長　竹　本　哲　也

＊ 入会内定　三島運輸　川崎直人さん報告　来週入会の模様

「再婚して３年　変わった事」

食生活が大きく変わった　　それまでの独身時代は
　月曜日　ほっかほっか亭の唐揚げ弁当ステーキランチのおかず
　火曜日　ハローズの惣菜
　水曜日　自宅で自炊　野菜炒め
　木曜日　万里の揚げ足鳥　テイクアウト
　金曜日　モスバーガー　テイクアウト
　あと２日は会食で外食

　自分ではわりとバランスの取れたメニューだと思っていた。
　野菜も添え野菜で摂れているし魚は会食で食べているし、不足分はＤＨＣ＆ＥＰＡセサミンのサプリで捕捉しているし・・・完璧
＊まず、朝起きてすぐにスライスした玉ねぎの酢漬け
　血糖値を下げ血流をよくし血栓を溶かし血圧をさげてくれる効果
＊そして朝食時に納豆その上にえごま油　シソ科の１年草で種子から摂った油
　納豆は食物繊維が豊富でお通じをよくする作用があり、えごま油はシソから摂った油で血流を良くし血栓を抑える効果があるそうです。これを３６５日毎日摂っています。実は私は嫁に納豆を薦められるまでは、生まれて一度も納豆を食べたことがなかったんです。なんかあの形状がいやで腐ったものなんか食えるかと思い、５９才まで一度も口にしたことはありませんでした。それが３６５日毎日喫食、しかも時には晩酌でも食べる。変われば変わるもんです。納豆を食べる時、箸でかき混ぜますね？どうしてなのか知っていますか？かき混ぜた方がネバネバが出て美味しくなるんですよ。今では大好きです。
＊ねばねばな野菜　モロヘイヤ　オクラのおひたし　等もよく食べる様になりました。
＊昼食　夕食時　四季折々の野菜を使ったサラダ　しらないような野菜を使ったサラダ･お浸し･煮物
そのせいか、夫婦で各地の産直によく行くようになりました。その中で野菜なら旧東予市にある周ちゃん広場、フルーツなら内子のからり、魚なら高知の土佐の里が品物が豊富でいいですよ。
＊鍋料理　豚チリ　鳥チリ　しゃぶしゃぶ　すき焼き　寄せ鍋　餃子鍋　チゲ鍋　　等々
それまでの食生活は一体なんだったの？　みたいな位、豊富なメニュー
＊それと前は行ったことがなかった回転ずし。すし屋が原点である石松なんですが、すしを食べたことがほとんどなかったんですが、最近よく行きます何故か？行くと何故か１３～１５皿食べてしまいます。そして帰りに「俺は回転ずしは馴染めん。」というと嫁と娘に「一回、絞めたろか」凄まれます。ありがとうございました。
＊一番変わったのは人生観
　再婚するまでは、その日が良ければ楽しければ、それでいいと思っていた。今は家庭が一番、今は嫁と娘と孫の４人での生活　毎日が楽しい！
　一体、あの頃の生活は何だったのだろうと思うどこかで何かと会や集まりがあると聞くと、用もないのに呼ばれてもないのに出向いて行って散財する　遊び倒す　その瞬間は楽しいけど何も残らない
　そんな日の繰り返しで１０数年　今、思えばそんな生活をしてたら、おそらく今頃は半身不随か、へたしたら死んでいたかも？と思います。今ではすっかり嫁に管理されています。それが心地いいんです。
　コロナ渦で、うちの商売は瀕死の状態が続いていますが、この安住がなければ、恐らく、気がどうにかなっていたとおもいます。６１才になって家庭の温かさをしりました。みなさん、家庭は大事にしましょう。

第３２３７回　　例　会　記　録　　令和３年３月５日

開会　佐藤慎輔　会長

出席報告

出席会員（３２名中）	２８名
出席免除	１名
出席率	９０．３２％
第３２３５回修正出席率	９６．８８％

会長の時間
〇誕生日御祝
　森高大輔君（７日）、青木良臣君（１６日）

幹事報告
・今治北ＲＣ～創立４０周年記念事業のご案内
　『桂南光独演会』
　日時　4月18日(日) 13:30 ～ 15:30
　場所　グリーンピア玉川
　ロータリー前売り券　３，０００円
・例会変更通知
（観音寺）
　３月例会も「観音寺グランドホテル」で開催
（観音寺東）
　①日時　３月１６日(火)　夜間例会
　②日時　３月３０日(火)　休会

例会行事
会員増強・職業分類委員会
　竹本哲也　委員長

ニコニコ紹介
井原　伸Ｇ補佐～
　2月27日土曜日　国際ロータリー第2670地区2020年度　米山記念奨学生終了式に出席してきました。今治北クラブと新居浜南クラブがお世話されている2人の奨学生が卒業されます。お二人とも県内での就職が決まっているようです。激励のスピーチをさせて頂きました。

山内一正親睦委員長～
　広報委員会には清家委員長以外にメンバーは無く親睦委員会より伊藤会員を送り出す事となりました。「先づ太刀をとつては、いづれにしてなりとも、敵をきるといふ心也」「五輪書」宮本武蔵と云う事でさようなら。(笑)

佐藤慎輔君～
　社員から結婚の報告がありました。披露宴は8月にこちらグランフォーレで行われます。竹本さんよろしくお願いします。

大西英彦君～
　これからの10年政治の世界に入ってみようと思います。まずは、四国中央市長選に立候補させて頂きます。

誕生祝～森高大輔君、青木良臣君

３月19日プログラム予定
米山奨学委員会