



2014～2015 年度

# THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

## 越谷北ロータリークラブ



例会日:毎週水曜日 12:30～13:30

例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976 年 5 月 11 日

会 長 : 松 崎 義 一

副 会 長 : 中 村 義 雄

幹 事 : 小 宮 山 大 介

会報委員長 : 関 雄 二 郎

第 1889 回 例会記録 No.20

平成 27 年 1 月 7 日

司会 : 中島 正義 編集 : 長谷川 真也

### 会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング  
「奉仕の理想」
3. 会長卓話
4. 幹事報告
5. 委員会報告
6. スマイル報告
7. イニシエーションスピーチ  
並木 勇一 会員
8. 出席報告

### 会長卓話



会長 松崎 義一

会員の皆様、明けましておめでとうございます。  
本年も、会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。  
お正月、会員の皆様は、どのように、お過ごしになりましたでしょうか？

「正月」とは、本来旧暦1月の別名であり、改暦後は新暦1月を意味することもあるそうです。

現在は「三が日」または「松の内」と混同して使用することが多いが、1月31日までが正月であるそうです。

◆お正月明けの疲れた胃をいたわる役割もある“七草粥”

1月7日は、七草粥を食べましたでしょうか？春の七草を入れた七草粥が広まったのは鎌倉時代から胃腸に負担のかからないおかゆを食べることで、お正月の食事に疲れた胃をいたわり、青菜で不足しがちな栄養を補うという意味も含まれているそうです。

次回例会案内 平成 27 年 1 月 21 日

職場見学

JAXA 筑波宇宙センター



### ◆春の七草、

ナズナ...熱や血圧を下げる

セリ...鉄分が多く、貧血予防や便秘解消に

ゴギョウ...咳やのどの炎症を沈静化

スズシロ...消化促進および便秘解消

ハコベラ...薬草として親しまれ、ミネラルが豊富

スズナ...消化を促し、腸内環境を整える

ホトケノザ...胃腸の働きをよくし、食欲が増す

### ◆コーヒーの効能

私は、1年間で、約7kg 体重を減らすことができました。

1つの要因としては、ブラックコーヒーを

1日4-5杯飲んだこともあるのかなと思います。

コーヒーのメリットとして、主に以下の効果・効能があります。

●ダイエット効果

●アンチエイジング

●リラックス効果

●脳の活性化

●肝臓に良い

●二日酔い防止

●うつ病の予防

●消化促進

●覚醒作用

●糖尿病の予防

●ダイエット効果

### カフェインの効果

カフェインは脂肪燃焼を促進する効果が有り、

特に運動の20分～30分前にコーヒーを飲むことで、

効率的に脂肪を燃焼させる効果があります。

### クロロゲン酸の効果

肝臓の細胞内には脂肪を燃焼させてエネルギーに変換する、

“ミトコンドリア”という器官があります。

コーヒークロロゲン酸を摂取すると脂肪燃焼を促進することができるのです。

### ●アンチエイジング(若さを保つ)

野菜や果物にはビタミンが豊富に含まれており、

ビタミンは“抗酸化作用”があるためアンチエイジングに最適とされています。

コーヒーには野菜や果物以上に抗酸化物質が多く含まれており、

さらに吸収率もコーヒーの方が高いため、高い抗酸化作用を期待できるのです。

### ●リラックス効果

コーヒー豆の香りを嗅いだ人の脳波にはアルファ波

が生じ、リラックス状態になることが分かりました。

### ●脳の活性化

脳を使って思考し、情報処理をしている際にコーヒーの香りを嗅ぐことで、脳の電位が高くなり、脳の働きが著しく活性化していることが分かりました。

### ●肝臓に良い

1日に1杯以上コーヒーを摂取する人は“肝硬変”発症のリスクを“20%”も低下する肝硬変は肝不全や肝臓がんの原因となりうる病気で、アルコールの過剰摂取によるものですが、コーヒーを飲めば飲むほどリスクの低減につながるということも言われています。

### ●二日酔い防止

二日酔いの頭痛の原因は主に“アセトアルデヒド”であり、アセトアルデヒドを排出することができれば二日酔いが解消されます。アセトアルデヒドによって拡張された血管をカフェインが収縮させ、また利尿作用により体外に排出を促します。

### ●うつ病の予防

1日4杯以上コーヒーを飲む人はそうでない人に比べ、うつ病の発症率が1割も低くなるそうです。

### ●消化促進

コーヒーは胃壁を刺激して消化液の分泌を促すため、食後にコーヒーを飲むと消化を促進してくれるのです。食べ過ぎた時などには特におすすめです。

### ●覚醒作用

カフェインは“中枢神経”を興奮させ、眠気を抑制して





くれるいわゆる覚醒効果があります。

●糖尿病の予防

1日に3~4杯のコーヒーを飲むことで25%も2型糖尿病のリスクが低下したそうです。

コーヒーが糖尿病リスクを低下させ、コーヒーを飲むと血流が増加するそうです。会員の皆様も是非ご参考にさせていただければと思います。健康が一番、笑顔で、1年間ロータリー活動をしてまいりましょう。



結婚・誕生祝い



結婚祝い

江口 公晴会員 松井 昭夫会員 小山 哲央会員

誕生祝い

末木 照久会員 青木 清会員 石川 秀雄会員  
石川 輝次会員 松崎 義一会員 大熊 正行会員  
高橋 忠克会員

幹事報告



幹事 小宮山 大介

地区より

- ・新会員入会速報掲示してあります。
- ・越谷クラブ、東クラブより1月の予定表が届いております。
- ・関係各々様より年賀状を頂戴しました。



石川 輝次会員

1月2日で、63歳になりました。まだ本調子ではないですが、体に気を付けていい年にしたいと思います。

委員会報告



青少年奉仕委員会 委員長 今井 英治

1/10~1/15 まで韓国 3750 地区の男子 3 人を受け入



れます。協力出来る方は、宜しくお願いいたします。



職業奉仕委員会 委員長 大濱 裕広

1月21日に開催する、職場見学にまだ返事がない方は、早めをお願いいたします。



国際奉仕委員会 委員長 高橋忠克

国際親善旅行が4月18日～20日に行われます。  
今日現在、半分の方から返事がありました。  
今月までに欠席の返事をお願いいたします。

イニシエーションスピーチ



並木 勇一 会員

1973年 12月6日生まれ(41歳)

東京都葛飾区にて生まれ、現在は越谷市大間野町に在住です。妻 長女12歳、長男8歳の4人家族。同居は、母、祖母、叔母の7人で暮らしています。とにかく目立ちたい幼少期で、高校卒業と共に音楽の道へ。化粧をし、派手な服でライブ活動とアルバイトの生活をしてきましたが、27歳の時に音楽活動を止め晴れて社会人になりました。よってまだまだ未熟な社会人歴13年ではありますが、会社を運営させていただいております。27歳で初めて就職した先は、板金加工業の会社で溶接工。鉄、ステンレス、アルミの加工部材を製作し、医療施設や研究施設の特別な部屋を構成する部材として納品を続けておりました。3年で工場長取締役に就任しましたが、エンドユーザーの顔が観られない仕事に限界を感じ、設計等を学び

はじめ、一般住宅に防音室をデザイン施工するブランドを社内ベンチャーで取り組みました。雑誌等に取り上げられお客様が増えてきましたが、ピアノ教室の先生などが実際に防音室を利用する時間が非常に少ないため、ご家族でお部屋を使ってもらう為の提案を模索しホームシアターと出会う。この提案を非常に喜んでくださったお客様のお陰で現在のホームシアターのお仕事も開始する事が出来ました。6年前に独立し現在に至っております。起業の際に、我々は暮らしの楽しみを提供し、笑顔を日本中に増やす！とコミットしました。幼少期のアパートでは、夜遅くにトイレに行く際には両親の布団をまたいでいかないといけなかったような環境でしたが、人が集まる賑やかな住まいだったので、両親のような笑顔の多い暮らしを日本中に提供していこうと日々模索しています。

私の会社の強みはアイデア！お客様に合った商品選びから設置方法までアイデアを出していく事で、コストを抑えた提案も可能になってきます。加工品を造り、機器を綺麗に納めることにも望めるため多くのお客様に喜んでいただく事が出来ています。

我々のアイデア力を評価してもらい、こんなビジネス



にも関わらせていただいております。

・パズル&ドラゴンのガンホーホームエンターテイメント様の防音録音スタジオ

・ソフトバンクさまのこれぞソフトバンクという斬新な会議室プロジェクト

・プレビさまというイオンさまやアリオなどのゲームコーナーを 800 店舗運営する会社より、コミュニティを作る為のパブリックビューイングスペースなどの依頼もいただけるようになってきました。そして、皆様とのご縁をいただいた卓話で

お話をさせていただいた「にじいろシネマプロジェクト」映画館になかなか行けない



方に本格的な移動映画館を届けるプロジェクトは、ここ 2 年は上映コンテンツの提供が被災地を特別視出来ないという意見から活動が難しくなっておりましたが 2015 年はソニーピクチャーズさまの協力が決定している為、活発に活動していきます。越谷北ロータリーの皆様にご協力いただき、浪江での開催にも乗り出したいと思っております。そして、もともと私が映画を届けたいと思って

いた都内近郊の児童養護施設や障害者施設での開催にも動き出していく



2015 年になります。

皆様、ご協力の程宜しくお願い致します。

### Budscene ってどんな会社

昨今の住まいでは TV が複数台ある家も多く、インターネットやスマホ、タブレットの普及によって家の中のどこに居ても世間の情報が得られる時代となりました。便利になった分、暮らしの中で大切な友人やご家族と時間を共にする機会も減ってきてしまっているのも事実です。我々は、昔の TV1 台に家族全員が集まってチャンネル争いをするような集まりの場を現代に提

供したいと考えています。住まいを提供するメーカーは複数ありますが、暮らしの提案まで出来る会社は非常に少ないのです。暮らしまで提供するとなると、我々のような AV 機器に詳しいプロが関わらないと数年先の住まいに対応出来る計画を立てるのは難しいのです。インテリアや家具についてもそうで、どんな姿勢で過ごしたいかまで実現出来るのはインテリアや家具のプロです。そして照明も、暮らし方に合わせた提案は省エネにも繋がり癒しにも繋がってきます。このようなプロが建築に携わる方に加わる事で、本物の暮らしを提供出来ると思っております。

ほんのチョットだけホームシアターのお話をします。お正月休みに映画を自宅で観た方もいらっしゃると思うのですが、DVD も Blu-ray も映画館と同じ音が収録されており、TV では再現できない音なのです。6 箇所からそれぞれ違う音が出るように作られている DVD や Blu-ray の音ですが、TV では全て 2 箇所に集約されてしまい聴き取りにくい音があったり静かなシーンと騒がしいシーンでボリュームを変えながら一本の映画を自宅で楽しんでいる方がとても多いのです。

折角 DVD や Blu-ray が映画館と同じ立体的な音を収録しているのだから、その環境を実現し楽しもうとお客様にお伝えし、リビングの価値を上げていくのが我々の仕事です。映画館のような感動や迫力、コンサート会場やスタジアムの興奮が自宅で楽しめるのがホームシアターです。この価値には人が集まるので、大切な家族や仲間と一緒に楽しんでもらうのがホー



越谷北ロータリークラブ

「広げましょう 奉仕の輪」

ホームページアドレス

2014-2015 松崎義一会長 提言

<http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



ムシアターです。

この価値を今後も伝えていき、奉仕活動も仕事も音と映像で感動を届けていきたいと思っております。

本日は素敵な機会をいただきありがとうございました。

•本日は、イニシエーションスピーチの機会を頂き有難うございます **並木 勇一**

•世界平和の為に **大濱 裕広**

•昨日、クラシックコンサートに行つて来ました。新年早々、清らかな音色に元々綺麗な心が更に洗われる思いになりました **大熊 正行**



### スマイル報告



•皆様、新年明けましておめでとうございます。

本年も会員皆様のご協力を宜しくお願いいたします

**松崎 義一**

•新年明けましておめでとうございます。

**小宮山 大介**

•誕生祝い有難うございます

**石川 輝次 石川 秀雄**

**高橋 忠克 末木 照久**

•新年明けましておめでとうございます。

本年の宜しくお願いいたします

**会田 謙二 市川 洋和 稲垣 勝三 大熊 正行**

**太田 靖彦 岡崎 勲 大島 直幸 木村 二夫**

**小林 政一 小林 光則 小山 哲央 櫻井 智之**

**須賀 篤史 関森 初義 鈴木 英男 鈴木 由也**

**高 瑠美子 鷹島 綾子 高橋 正美 中澤 伸浩**

**中島 正義 中村 義雄 長谷川 真也 本間 孝**

**堀野 眞孝 本間 睦人 松井 昭夫 宮崎 敏博**

**吉澤 晴雄 若海 兵馬**

•本年もよろしく願ひします。本年も 2 千円札で頑張ります **小河内 梅幸**

•新年明けましておめでとうございます。

これは、年賀状の替わりです **山口 秀行**

•新年明けましておめでとうございます。越谷北ロータリーが地区で一番のロータリー財団を把握する

RC になる事をご祈念申し上げます **小林 操**

•皆様から頂いた、年賀状有難うございました。

身内に不幸があった為喪中のハガキが間に合いませんでした。 **高橋 忠克**

### 出席報告

会員数	55 名
出席免除者	11 名
出席者	44 名
欠席者	11 名
出席率	90.9 %



2015年(平成27年)の干支  
未・羊の豆知識

※本来、干支は十干と十二支を組み合わせたものなので、2015 年の干支は「乙未」(きのとひつじ)となりますが、一般的には十二支のほうをさすため、ここでは「未」をとりあげます。

•十二支の 8 番目。

•未の方位は南南西 (正しくは南南西よりやや北寄り)。

•未の刻は、午後 2 時およびその前後 2 時間。

•未の月は旧暦 6 月。

<未の特徴>

羊は群れをなして行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされています。

<未年生まれの特徴>

穏やかで温かく、優しい。正義感が強く、真面目だといわれています。