



2013~2014

# KAWANOE WEEKLY

H. 25. 7. 30  
No. 5



高橋省三氏繪



ロータリーを 実践し みんなに豊かな人生を

2013-2014年度国際ロータリー会長  
ロン D. バートン

- 会 長 星 川 和 紀
- 幹 事 毛 利 泰 治 郎
- 会報委員長 土 肥 義 紹
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所  
電 話 58-3530  
FAX 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 58-3530

## 「涼を得る」

福 崎 健 司

あっという間に梅雨が明け夏本番となりましたが、今年の夏も「節電」を意識する夏、加えて熱中症にも！少しの工夫で「涼を得る」方法を紹介します。東洋医学では、夏は「陽気（体を温める熱エネルギー）」を程よく発散させるようにすると良いと言われます。

その方法の一つが、体を冷ます食材を摂ること。例えば「ごぼう」です。今の時期には「夏ごぼう」が出回っています。牛蒡は元々、中国から薬草として日本に伝わって来たと言われていています。体の中の余分な熱を冷ます効果があります。又牛蒡の種は「牛蒡子（ごぼうし）」という名称で風邪を引いた時の解熱などを目的として今でも使われているそうです。先日スーパーでゴボウ茶の試飲を勧められましたが、香りが苦手な私は辞退したのですが、夏を乗り切る為に利用しようかと思っています。熱帯地方の代表的な果物のバナナは、栄養価が高い上に消化吸収にも優れているためにお勧めです。カリウムを多く含ん

みどりと自然を大切に

でいるので、暑さでイライラする気持ちを、和らげてくれるとも思います。

私は夜眠れず昼間睡魔におそわれる状況に困っています。眠れる方法をいろいろとやってみています。眠りのメカニズムでは、体温の幅が大きい程眠りやすくなるようで、あえて体温を上げ眠りに入るにつれて下がるという仕組みを作り出す「温かいお茶」を飲んでいます。

マスコミの呼び掛けで小まめな水分補給、適度な冷房に皆さんも注意していると思います。私の友人は最近食欲が無く、朝食に好物のプチトマト 40 ケ、キュウリ 2 本を摂り散歩に出かけた所、気分が悪くなり病院に行き、熱中症と言われ驚いたと言っていました。野菜果物が良いと言っても……聞いている当方も友人の偏食にも驚きました。高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻をきたして発症する障害の総称を、熱中症と言うそうです。炎天下でのスポーツや労働中だけでなく日常生活を送る中で発症する事も多いのが特徴で、油断出来ないと思います。

数年前から「緑のカーテン」を作る事が、勧められています。ゴーヤ・朝顔・ヘチマ・等々、蔓が伸びる植物を利用してヒートアイランド現象の緩和に役立てていますが、ゴーヤの実をお茶にして飲む事も出来、料理に利用するだけでなく、お茶にも利用出来るゴーヤは、夏を乗り切るに、最適な植物の一つかと思います。

昔から伝わる「涼」の取り方に、打ち水があります。ベランダや道路・玄関先だけで無く家の壁などにかけても効果的ではありますが、節水を考えると、適度な「打ち水」に、心がけたいと思います。外出先から夕方帰宅した時、向いのお宅が「打ち水」をしていました。我家の玄関に立った時、涼しい風が、流れて来ました。打ち水で路面温度が約 15℃下がると耳にしていたましたが、実感した暑い日の夕方の出来事でした。

以上

# 第2522回 例会記録 H. 25. 7. 23

## 出席報告

1. 出席会員 (61名中) 46名
2. 出席免除 2名
3. 来賓 (卓話講師)  
四国中央市教育委員会 文化図書課  
課長補佐 田邊真二様
4. 当日出席率 79. 31%
5. 前々回補足修正率 93. 10%

## 会長の時間

- ・RI会長 ロン・バートン氏について

## 委員長の時間

- ・野球同好会総会 (7月19日(金)) 開催報告  
野球同好会キャプテン 尾藤淳一会員
- ・出席報告 委員長代理 石川豊和会員

## 会務報告

1. 例会変更のご案内  
新居浜南RC  
8月13日(火)特別休会  
\*メーキャップ受付なし  
8月27日(火)移動夜間例会  
(アサヒビール園)  
リーグ2Fクラブ事務局にて、メーキャップ受付しております。  
新居浜RC  
8月15日(木)特別休会  
\*メーキャップ受付なし
2. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会  
ハイライトよねやま160
3. 桜ライン311  
桜ライン311レター (Vol. 3)
4. 四国中央市役所 総務部  
四国中央市暴力追放推進大会への参加協力について (お願い)  
\*市内各団体へ参加協力要請があったようです。ご都合のよろしい方は、ご参加をお願いいたします。
5. 2013年7月・8月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

## ニコニコニュース

- 石原…E班全員? 予定ではあと1人。どうだか、締め切り迫る中、ダメなら私1人のニコニコとします。
- 佐々木…7月20日(土) エミフルMASAKI 近くで、太陽光発電10KWの「生活を楽しむいえ」を、屋上庭園のある「人生を楽しむいえ」の隣にグランドオープンしました。たくさんの方に来場戴きましたので。
- 高 畠…Bテーブル、珍しく全員出席。年齢にむち打って頑張ります。
- 宮内哲…本日、13:30より紙フォーラムが、土・日は紙まつり、日曜は書道パフォーマンス。イベント目白押しです。見に来てください。
- 三 谷…職業分類委員会からメンバー各位様へ! メーキャップへ遠いところで行った時に、そのロータリークラブの職業分類表をもらって来て下さいませ。予算より寸志も考えています?
- 山 川…四国真ん中アートコロニーの副理事になりました。

## 卓話 (社会奉仕委員会担当)

「書道パフォーマンス甲子園とまちづくり」  
田邊真二氏

### 近隣RCの例会日

- 8月1日(木) 観音寺RC  
(観音寺商工会議所)  
8月2日(金) 伊予三島RC  
(三島商工会館4F)  
8月6日(火) 観音寺東RC  
(観音寺グランドホテル)

### 次週プログラム

- 8月6日(火)  
第51回クラブ創立記念日例会  
会員増強月間に因んで  
(会員増強委員会担当)  
出席表彰・誕生祝