



CREATE HOPE  
in the WORLD

# 吹田西ロータリークラブ

国際ロータリー 第2660地区

## ウィークリー 2023-24



創立 1980.6.12  
事務所 〒564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階 TEL06-6338-0832 FAX06-6338-0020  
URL <http://www.suita-west-rc.org> E-mail [src@jasmine.ocn.ne.jp](mailto:src@jasmine.ocn.ne.jp)  
例会場 新大阪江坂東急REIホテル TEL06-6338-0109 例会日 毎月曜日 18:00~19:00  
会長: 阿部吉秀 幹事: 坂本一成 クラブ会報委員長: 近藤 亘

4つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

### 本日の例会

第1910回例会 令和5年11月27日  
今週の歌 「白いブランコ (ビリーバンバン)」  
ロータリー財団月間  
「ロータリー財団について」  
ロータリー財団委員会 福原 斉 委員長

### 次回の例会

第1911回例会 令和5年12月4日  
今週の歌 「君が代」 「奉仕の理想」  
ナコンパノムRCとの共同事業「CWP」  
(クリーンウォータープロジェクト)の実施報告  
瀬川 昇 国際奉仕担当理事

### 前回の記録



#### 会長挨拶

阿部会長



皆さん、こんばんは。

先週金曜日から熊本中央RCに行って来ました。参加メンバーの皆さんお疲れ様でした。

石崎パスト会長は、熊本まで例会のみのご参加でしたが、ありがとうございました。

熊本中央RC訪問の報告は、後ほどクラブ奉仕の堀委員長から詳細報告がありますが、私からは、友好クラブの調印式以来18か月振りに訪問した感想をお伝えしたいと思います。

今回は、昼ランチ会、例会、2次会、次の日のゴルフと熊本訪問中は熱烈な歓迎を受け、親睦から友情に変わる2日間でした。

熊本中央RCは3年連続女性が幹事を務めているそうです。また、ニコニコはスマイルと呼んでおりました。当クラブでも女性会員を今後増やして行きたいと思っています。

次期の紙谷年度は自クラブの45周年でお迎えして、

榎原年度は熊本に訪問の予定です。

引き続き是非、皆さんの参加をお願いしたいと思います。

日経平均株価⇒33,168円 為替⇒150円35銭



#### ゲスト紹介

親睦委員会 高木委員

本日のお客様を紹介させていただきます。

ゲストスピーカーとしてCiel Blue (シエル ブルー)の井上真梨子様にお越し頂いています。本日の卓話よろしくお願ひ致します。



#### 幹事報告

坂本幹事

1. 熊本中央RC訪問の件は会長のお話通りです。
2. 11月結婚記念月のお祝い  
井伊会員夫妻、石崎会員夫妻、瓜生会員夫妻、坂口会員夫妻、佐々木会員夫妻、瀧川(健)会員夫妻、田中会員夫妻、村上会員夫妻、由上会員夫妻  
おめでとうございます。
3. 11月22日~26日の間、友好クラブのナコンパノムRCに訪問し国際奉仕活動を行ってまいります。その結団式を行います。瀬川委員長お願ひ致します。
4. 11月20日は休会日です。お間違えの無いよう宜しくお願い致します。
5. 11月27日は例会終了後理事会があります。理事の皆様よろしくお願ひ致します。来週はナコンパノムに訪問しておりますので理事会資料は今週金曜日までにお願ひ致します。



**友好クラブ熊本中央RC訪問の報告**

先週11月10日に当クラブの友好クラブである熊本中央RCの例会へ訪問してまいりました。訪問団は先週の決団式でご紹介したとおり、阿部会長、坂本幹事、伊藤直前会長、石崎パスト会長、清水大吾会員、高木会員、堀の7名です。

例会や懇親会のなかでは懇親を深めると共に、次年度は、熊本中央RCに大阪へ来ていただく件や、事業についても互いのクラブの事業に友好クラブとして参画するのはどうだろうか？といったアイディアも出たり、来年以降で野球同好会が甲子園大会に出場する際には来ていただき、その後は熊本中央RCでも野球同好会結成を勧めるなど、活発な意見交換を含め大変盛り上がりました。

翌日の11日(土)は矢部サンバレーカントリークラブで、吹田西RCと熊本中央RCとの懇親ゴルフコンペが開催されました。清々しい秋晴れの中、当クラブから5名(阿部会長、坂本幹事、伊藤直前会長、清水大吾会員、堀)と熊本中央RCから8名の合計13名が参加し、各組に分かれて友好クラブとして懇親を深めました。

当クラブの清水大吾会員がハーフ38をたたき出し、優勝された熊本中央RCの山代会員は最年長でベスト6も獲得され、表彰式も大いに盛り上がり懇親を深めました。

当クラブ訪問団の結果は下記の通りです。

(ダブルペリア方式・上限なし/当クラブ会員順位のみ)

2位 堀、4位 清水大吾会員、6位 阿部会長、9位 坂本幹事、13位 伊藤直前会長

今回の交流は次年度になるかと思いますが、阿部会長より引き継いでいただき、友好クラブとして更なる親交を深めていければと考えております。

本日、紙谷会員、坂口パスト会長、坂本会員、清水(良)会員、村井パスト会長、村上会員よりご寄付をいただきました。ご協力ありがとうございました。

- 会 員 数 39名 出席会員数 32名
- 来 客 1名 本日の出席率 91.43%
- 10月30日の出席率(メーキャップ含む) 100%

- 井伊パスト会長 結婚記念のお花ありがとうございました。
- 瓜生会員 結婚記念のお花と妻の誕生日のプレゼントありがとうございました。
- 橋本(徹)パスト会長 エスコタウンイルミネーションがスタートいたしました。
- 西村会員 吹田商工会議所のゴルフに多数参加いただき感謝しています。

|          |          |
|----------|----------|
| 本日のニコニコ箱 | 12,000円  |
| 累計のニコニコ箱 | 671,580円 |
| 累計のニコニコB | 500円     |



**卓 話**

**心と体が整うファスティング**

～本来の自分を取り戻す～

**健康美容食育士 井上真梨子 様**

**清水(良)プログラム委員長**

本日の卓話者をご紹介します。

井上真梨子様(いのうえまりこ)は分子整合医学美容食育協会に所属され、ファスティングマイスターと健康美容食育士をされております。

2016年よりファスティングの指導を開始されており、きっかけは自身の体調不良をファスティングで改善させたことです。

セミナー開催やファスティング合宿、パーソナルで

の食事とファスティングサポートなど、300名以上の方のファスティングと食サポート携わり、3カ月間の外見と内面にアプローチするアカデミーも開催されています。

大阪在住中には、腸もみのセラピストとしてサロンをオープンされておりましたが、昨年より大阪市から三重県伊賀市、名張市に拠点をおき、地方活性、食育や安全な野菜生産、流通などに興味をもち活動中です。

今後は、古民家を活用した自然体験、断食や食育、瞑想やヨガなどのリトリートを計画されています。

### 健康美容食育士 井上真梨子

『腹八分に医者いらず。腹六分で老い忘れる。腹四分で神に近づく。』

ヨガの教えに、このような言葉があります。

ファスティングは「健康になる」目的だけではない様々な魅力がある。

ファスティングは一定期間固形物を取らずに過ごす断食のことです。

昔から歴史の偉人や宗教者など、世界中で数多くの人々が様々な目的で断食をしてきました。

現代でもアスリートや著名人がそのファスティングの魅力にみせられている。

健康意識の高まりによって近年ではファスティングや少食を実践する人が増え、ブームにまでなっています。方法は様々ですが、目的はダイエットや美容、体質改善などで、全く何も摂取しないやり方ではなく、スムージーや酵素ドリンクなど液体から栄養を取りながら安心、安全に行う方法が主流になっている。

また、一日一食や二食にする、プチ断食などもあり、日本では食事療法として広まっています。世界ではドイツなど一部の国でファスティングが医療として認められている国もあるのです。

私がファスティングをすることになったきっかけは10年以上前に、自身の心身の不調がきっかけで初めて7日間のファスティングを行ったことです。体の不調が改善しただけではなく、抱えていた執着やモヤモヤの雲が晴れていくように心も軽くなったのです。私にとって人生が大きく変わるきっかけをくれたのがこのファスティングでした。

あの時の感動を多くの方に伝えたいと活動をしています。

なぜ、今ファスティングが見直されているのか。

現代は様々なストレスに溢れているからです。農

薬、空気汚染、人間関係、添加物、有害ミネラル、騒音など体と心に負荷がかかるストレスに日々さらされています。

また、飽食の時代になった反面、カロリーばかり高くて精製されて栄養が低いものや、食べ過ぎによる負担などで体は本来のパフォーマンスが発揮できない状態なのです。

その疲れている体を本来の状態に戻して、細胞レベルで生まれ変わらせてくれるのがファスティングです。

メリットはたくさんありますが一部を紹介します。

1. 過重労働していた内臓を休ませることができる。
2. 有害物質が解毒・排泄される。
3. 脳や心も元気になる。
4. 腸内環境が整い、免疫力がアップする。
5. 美肌&ダイエット効果で美しくなれる。

他にも様々なりセットとデトックス効果が期待できます。

人は生まれてから死ぬまで本来持っている潜在能力をほとんど発揮できないまま人生を終えるそうです。豊かになって、情報も溢れている現代にとって、何を信じてどう生きていくかということは、永遠のテーマです。

自分自身の感覚を日々研ぎ澄ませて直感力を高め、洗練させておくことが今の世の中を生き抜くためには必要なことだと思っています。

心と体、魂は一体で、連動しているなら、日々の食事や行いと丁寧に向き合っていくことで、豊かな人生が開けていくと信じています。

「食べない」という行為は、初めての方からすると想像ができない方も多いかと思います。

1日3食以上食べている方は、まずは1食減らして空腹に慣れるところから始めてみてください。そして、慣れてきたら半日何も食べない時間をつくってみましょう。

初めは負荷がかかるかもしれませんが、慣れてくると体は本来のポテンシャルを発揮してくれます。

細胞が喜ぶファスティング習慣を身につけていくと、新しい人生が開けていくかもしれません。

本日はお招き頂き有難うございました。

お声をかけてくださった坂本一成さんに感謝を込めて。みなさまの健康とご多幸を祈念します。





本日の卓話 井上真梨子様よろしくお願いします。



熊本中央RC例会風景  
手前テーブルに注目「スマイル受付」



吹田西RC 阿部会長と熊本中央RC 坂口会長の  
固い握手と満面の笑顔



熊本中央RCと親睦ゴルフコンペ  
(矢部サンバレーCCにて)



熊本中央RCの皆さんと例会後に親睦を深めました。



熊本中央RCと吹田西RC訪問団記念撮影