持続可能な
インパクトを
生み出そう

吹田西ロータリークラブ
ウィークリー 2026-27

国際ロータリー第2660地区

Rotary Suita West RC

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
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：清水 大吾　幹事：瓜生 晴彦　クラブ会報委員会：髙木 大雅

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	次回の例会
第2019回例会　令和8年10月26日	第2020回例会　令和8年11月9日
●歌の時間　我らの生業 ●ガバナー訪問　～横田ガバナーをお迎えして～ 2026-27年度2660地区ガバナー　横田 孝久 様	●歌の時間　君が代　それでこそロータリー ●卓話　「私の職業」　茨木 暢人 会員

SWRC SM!LE Reborn Change　～笑顔でかえよう、そして最幸のインパクトを～



会長挨拶　清水 大吾会長

こんばんは。本日もSM！LEでよろしくお願いいたします。本日はゲストとして、料理研究家のつちだ縁様にお越しいただいております。後ほど素晴らしいお話が聞けるのを楽しみにしております。

さて、この2週間は非常に濃い日々でした。ガバナー杯野球大会では、ホストを務めながら3試合をこなしましたが、負けてしまった原因は……私が打てなかったからでございます！本当にお詫び申し上げます。まだ試合は残っておりますので、最後まで全力で頑張りましょう。

また、昨日は第2660地区のローターアクト主催による「END POLIO NOW × スポGOMI」イベントが開催されました。ゴミ拾いと地域奉仕活動を組み合わせた新しいアクションで、100名以上のロータリーメンバーや関係者が参加し、街の美化とポリオ根絶に向けたメッセージを力強く発信しました。当クラブから６名、大和大学RACからも３名にご参加いただき、大変有意義な一日となりました。本当にありがとうございました。

そして、お誕生日のお祝いです。10月15日は伊藤会員、10月20日は森田会員がお誕生日でした。おめでとうございます！

最後に、ちょっと体が疲れている時のストレッチをご紹介します。皆さん、一度立ってみてください。腕は体に付いていないと思って力を抜き、体の中心だけを回して、手をでんでん太鼓のようにぶらぶらと揺らします。これで体がすごくほぐれますので、何かを始める前にぜひ試してみてください。

それでは今日も笑顔で楽しい例会に致しましょう。

SM！LE　Reborn　Change！



幹事報告　瓜生幹事

●10月ご結婚のお祝い
・近藤会員ご夫妻、森下会員ご夫妻、紙谷会員ご夫妻
●合田会員が作成したガバナー杯の野球新聞と米山チャリティー音楽祭の案内を回覧いたしますので、ぜひご覧ください。
●本日の例会後、選考会を開催いたします。パスト会長はご参集よろしくお願いします。
●来週はガバナー公式訪問です。17時45分に写真撮影室にお集まりください。上着とネクタイ着用になりますので、よろしくお願いします。

出席報告　出席委員会　石﨑委員長

●会員数41名　●来客1名
●出席会員数35名
●10月19日例会の出席率92.1%
●9月28日の出席率（メーキャップ含む）100%

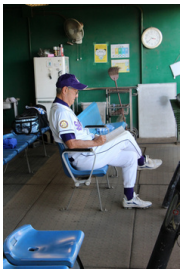
ニコニコ箱

小川副S.A.A.

枚本会員、瀧川健一朗会員（２通）、村上会員、小山会員、瀬川会員、本田会員、小川会員

●本日のニコニコ箱　　26,000円（8件）
●累計のニコニコ箱　　604,500円



委員会・同好会報告

●社会奉仕委員会　小山社会奉仕担当理事
・10月24日に開催する「39SM！LEデイキャンプ2026」には17名参加となっております。当日、少しの時間でも参加可能な方がいらっしゃいましたら、お待ちしております。

●ロータリー財団委員会　清水良寛委員長
・今月のレートは１ドル157円です。12月の寄付は証明書がギリギリになってしまいますので、11月のロータリー財団月間での寄付をご検討よろしくお願いします。
・永岡会員、橋本幸治会員から寄付をいただきました。ありがとうございました。

●青少年交換・RAC委員会　福原委員長
・10月18日の「END POLIO NOW × スポGOMI」に当クラブと大和大学RACから合計９名で参加いたしました。他クラブとの交流もあり有意義な時間でした。来年も開催予定との事です。ご協力ありがとうございました。

●国際奉仕委員会　榎原副委員長
・11月５日18時から磯一江坂店で国際奉仕炉辺談話を開催いたします。ご参加よろしくお願いします。

●野球同好会　瀬川幹事
ガバナー杯の報告をいたします。
・１回戦　10月11日/八尾RC戦
紙谷選手の満塁ホームランや永岡投手の完投で13-6で勝利しました！
・２回戦　10月17日/大阪平野RC戦
点を取られても取り返す試合で健闘しましたが、7-9で惜敗しました。
・３回戦　10月17日/御堂筋本町RC戦
追いかける展開になり、選手たちの頑張りで8-8に追いつきましたが8-9で惜しくもサヨナラ負けでした。
次回は11月７日になります。よろしくお願いします。

クラブ協議会

■卓話　食べ方で変わる！病気になりにくい身体を作る、一流の健康戦略
料理研究家 つちだ 縁 氏




皆さま、はじめまして。つちだ縁です。本日は「食べ方で変わる！病気になりにくい身体を作る、一流の健康戦略」をテーマにお話をさせて頂きます。

40代を過ぎると体は少しずつ折り返し地点に入ります。ここで、「好きなものを一切やめましょう」「お酒もラーメンも禁止です」なんて厳しいことは言いません。目指したいのは、我慢の修行ではなく、「食べ方を上手に選べる大人」になることです。今日の合言葉は「我慢しない、ちょっと工夫する」です。

さて、皆さんは健康診断の結果をどう受け止めていますか？私は健康診断を「体からの定期報告書」だと思っています。数字を見て「ダメだった」と落ち込むのではなく、今の生活を振り返るためのヒントにしてくださいね。 健康的な食生活を続けるためのポイントは大きく3つあります。 1つ目は「味付けの工夫」です。塩や醤油をすぐかけるのではなく、まずは素材の味や出汁、香りをしっかり味わってみてください。香りがフワッと立つだけで、料理の印象はガラリと変わります。 2つ目は「調理法のバリエーション」です。焼く、蒸す、煮る、茹でる、和えるなど、色々な選択肢を増やして、同じものばかりにならないようにしましょう。 3つ目は「食材の旨味を味方にすること」です。キノコ類、魚、野菜、そして発酵調味料を上手に活用しましょう。ここで今日ぜひおすすめしたいのが「塩麹」です。塩麹は、塩分を控えめにしつつ料理の旨味を引き出してくれる万能調味料です。ただし、塩分ゼロではないので使いすぎには注意してくださいね。塩麹には「プロテアーゼ」というタンパク質を分解して肉や魚を柔らかくする酵素や、デンプンを分解して甘みを引き出す「アミラーゼ」が含まれています。例えば、冷奴に塩麹と少しの薬味を乗せるだけでも、すごく美味しくなりますよ。

そして、レシピを丸暗記しようとするとしんどくなってしまいます。「なぜこの順番で入れるんだろう？」「なぜこの下味をつけるんだろう？」と、ちょっとだけ「なぜ？」を考えるようにしてみてください。理由がわかると、料理はレシピの縛りから解放されて、もっと自由で楽しくなります。

最後に、私の活動を少しだけご紹介させてください。お酒とのペアリングなどをまとめた電子書籍を出しているほか、JR吹田駅の線路沿いに、発酵調味料を使ったお酒と料理が楽しめる小さなお店をオープンいたしました。食事は健康のためだけのものではありません。美味しいものを食べて、人と話して、楽しい時間を過ごすことこそが食の醍醐味です。完璧を目指さず、できることから少しずつ、ご自分に合った食べ方を見つけていきましょう。本日はご清聴ありがとうございました。