



## 観桜会 / in 四季亭

### 【会長の時間】

中垣 範保 会長

皆さん今晚は、今宵はここ四季亭におきまして観桜例会でございます。まさに、桜も見頃、桜花爛漫満開で迎えてくれました。

気象庁は昨日29日、東京都心でソメイヨシノが満開になったと発表しました。平年に比べ5日早く、昨年より1日早いそうでございます。

ソメイヨシノは花見の名所では老木化が懸念されています。近くでは国立駅前から延びる桜並木が有名ですが腐った木が倒れて車を直撃する事故が発生しています。ソメイヨシノは、明治初期に東京豊島区の植木商人が売り出し、またたく間に全国に広まりました。現在の木は全て接ぎ木によるもので、クローン遺伝子が同一のため見事に一斉に開花します。

さて、さくらのお話はその位にしまして、今宵は親睦、並びに SAA の皆さんが素晴らしいセッティングをしていただきました。ご出席いただいた皆様、心を和ませ懇親を深め、存分に楽しんでください。

いよいよ春本番です。春と言えば学校や会社では出逢いと別れの季節でございます。また、卒業という二文字には人生の門出の喜びと別れの切なさが混在します。

ロータリーでは別れは無用でございます。多くの出逢いを期待したいものです。

また、暖かくなるにつれ、体の不調を感じやすくなる季節でもあります。この時期、自然界が陰から陽に変化します。あらゆる生き物が一気に活動的になります。

体内でも血液の流れが活発になり、新陳代謝が高まります。この活動をコントロールしているのが五臓六腑の「肝臓」でございます。

「肝臓」には解毒作用があるほか、全身の血液の流れをコントロールし、精神を安定させて消化を促す働きがあります。

一方、自然界では風は年中吹きますが春1番と言われるように、春の強い風は時に体に悪い影響を与えることがあります。「肝臓」が正しく働いていなかったり、疲れやストレスがたまっていたりすると、めまい、頭痛、皮膚のトラブルなどが起こりやすくなります。

春先は花粉症の方でしょうかマスクを掛けた人を多く見かけます。

そこで大事なことは、普段の食事で体調を整えることや、適度な運動を行うことでございます。

旬の食材は、栄養価だけでなくエネルギーも高いとされています。本日は四季亭ご自慢旬の料理を舌つづみしながらゆっくり堪能し、英気を養ってください。

次年度小林会長のペッツも無事終わったようでございます3ヶ月後の新年度を元気に迎えたいものでございます。



### 【幹事報告】

水島 至 幹事

- 3月17日(火) 第7回 多摩中G協議会
- 3月19日(木) 6クラブ合同例会打合せ
- 3月26日(木) 2015-16年度 会長エレクトセミナー
- 3月26日(木) 社明 吹奏楽ひまわりコンサート
- 3月26日(木) 第3回 評議員会
- 3月27日(金) 2015-16年度 会長エレクトセミナー
- 3月27日(金) 東京立川RC創立55周年記念
- 3月30日(月) 国際ロータリー会員基盤向上セミナー

### 【委員会報告】

◆出席委員会/出席報告 伊東 勝己 出席委員

会員数	43名	免除	2名	有効会員数	41名
出席者	25名				
メイクアップ済	3名				
計	28名	出席率	68%		
前々回74%を79%に訂正なし					

### 【ニコニコボックス】

角田 桂司 親睦活動委員

中垣範保 会長・水島 至 幹事

桜の満開を祈念してニコニコします。今日は思い切り楽しんでください。

小林 康久 会員

先日26・27日無事ペッツの研修を終了して来ました。今後高良次年度幹事と共にロータリー活動に取組んで参ります。



【定時受付／3月23日】  
【定時受付／3月30日】

神尾 研二 様／小川 泰正 様／関口 英朗 様／山内 千枝 様（東京国分寺RC）  
黄田 正忠 様（東京国分寺RC） 鈴木 義平 様（東京小金井さくらRC）

東京武蔵国分寺ロータリークラブ

会長：中垣 範保 幹事：水島 至

クラブ広報・会報委員会 委員長：鍋木 孝和 副委員長：櫻井 健生 委員：井口 敏之

例会場 国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル8F Lサロン飛鳥

事務局 国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル9F

Tel 042-323-3443 Fax 042-323-3459