



創立 昭和32年4月19日  
 会長 辻 田 真 海  
 会長エレクト 松 井 大 典  
 副会長 河 村 善 一  
 幹事 中 谷 昌 紀  
 公共イメージ 鶴 山 学



Vol.67 No.17 (2023-24)  
 2023(令和5)年12月22日発行

2023-24年度 地区スローガン  
**個性、基本、求心力**

【事務局】 橿原市久米町926 奈良県農業会館内  
 TEL: 0744-25-3986/FAX: 0744-25-3985  
 E-mail: krc@jeans.ocn.ne.jp

【例会日】 金曜日 12時30分～13時30分  
 橿原市久米町652-2 THE KASHIHARA  
 TEL: 0744-28-6636(ホテル)

## 12月は、「疾病予防と治療月間」 (Disease Prevention and Treatment Month)です。

### 第3169回例会報告書

2023(令和5)年12月15日

司会 SAA・長谷川博章会員  
 R.song 我等の生業  
 ソング・リーダー 柚本行彦会員

#### 【黙祷】

里田 好会員がご逝去されたため、黙祷を行いました。  
 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

#### ゲ ス ト

卓話講師：奈良クラブ(サッカー) 浅川隼人氏

#### ビ ジ タ ー

酒井宏和君(奈良RC)、下村由加里君(奈良西RC)

#### 出 席 報 告

会員53名  
 (12/8) 出席者41名、MU0名、出席率85.42%  
 (12/15) " 26名、" 7名、" 71.74%  
 (11/24補正) " 34名、" 5名、" 83.03%

#### ニ コ ニ コ 箱

◎夏期研修では吉野白山桜のご提供ありがとうございました。本日は御礼に参りました。また、次年度委員長を拝命致しました。次年度も引き続きよろしくお願い致します。

……地区インターアクト委員会 下村由加里様

◎望年親睦家族会では、親睦活動委員会の皆様に大変お世話になりました。ありがとうございました。

……辻田真海会員

◎甘樫会ゴルフコンペ(奈良国際ゴルフクラブ)に於いて優勝しました。……野口洋司会員

◎奇跡の準優勝できました。いつか優勝できるように頑張ります。……田中麻呂会員

◎甘樫会ゴルフコンペで3位になりましたので。

……羽根史朗会員

◎次年度理事・役員をはじめ会員の皆様、ご協力よろしくお祈り致します。……松井大典会員

◎誕生日お祝い 平田博也会員(12/9)

◎結婚記念日お祝い 野口洋司会員(12/7)

◎入会お祝い 福井良盟会員(34年) 首藤恭子会員(1年)

#### 会 長 挨拶

○先週の望年親睦家族会は皆様お楽しみ頂けたことと思います。松原委員長はじめ親睦活動委員会の皆様、楽しい企画・進行をありがとうございました。また出席・ニコニコ箱・ソング委員会の皆様も早くから準備・受付ありがとうございました。

先ほどの年次総会で次年度の役員・理事も決定し、今年度も折り返し点となりました。気持ちも新たに、残り半年も頑張りますので、変わらぬご協力のほどお願い申し上げます。

本日、ポスティングさせて頂いておりますが、9月29日に行いました「たんぼぼ便り」Part1で、ひとり親世帯に会員皆様から頂きました余剰品を贈らせて頂きましたが、各ご家庭のお喜びの声とお礼のメッセージが届いておりますので、皆様に披露させて頂きます。

【地区インターアクト委員会 下村由加里様よりご挨拶】

貴重なお時間を頂戴し、ありがとうございます。地区インターアクトでは、新型コロナ感染の時代から「ゾーン活動」というものができました。奈良ゾーンとしまして、来年1月27日に奈良女子大付属高校にて一条高校演劇部の演劇を鑑賞するという催しを企画しております。1月27日13時30分から受付、14時開始ですので、ロータリアンの皆様も是非ご参加頂けますようよろしくお願い致します。



## 幹事報告

### △12月誕生日

中林隆男会員 (12/23) 平田博也会員 (12/9)  
高橋 靖会員 (12/4)

### △12月結婚記念日

野口洋司会員 (12/7) 西尾兆司会員 (12/21)  
高橋 靖会員 (12/16)

### △12月入会

福井良盟会員 (34年) 吉川弘晃会員 (8年)  
関 将之会員 (3年) 首藤恭子会員 (1年)

△地区より、2026・27年度地区ガバナーについて、福井RCの平野洋一(ひらの よういち)氏が「地区ガバナー指名委員会」において推薦されることが決定したとの「地区公示」がございましたのでお知らせ致します。詳細は掲示板に貼り出しておりますのでご覧下さい。

### △例会変更ほか(詳細は掲示板にて)

#### ・五條RC

①1月3日(水)・24日(水)・31日(水) 休会

②1月10日(水) 新年家族会のため、変更  
→18:00～於：リバーサイドホテル

※いずれもビジター受付なし。

## 委員会報告

### ○甘樞会：尾上隆志会員

・第339回甘樞会ゴルフコンペ結果報告  
(12月13日(水) 於：奈良国際ゴルフクラブ)  
優勝 野口洋司会員  
準優勝 田中麻呂会員  
第3位 羽根史朗会員

おめでとうございます。優勝された野口会員には会長からプレゼントをお渡し頂きます。

#### 【野口会員よりご挨拶】

名門の奈良国際ゴルフクラブで優勝させて頂きました。ありがとうございます。前年度の宮古島遠征の2日前に足が言うことを聞かなくなり、それから車椅子や足を固定する装置を入れて3ヶ月ほど過ごしました。そして運動をしなければならないということで一生懸命リハビリをしました。9月から始まり、「いつからゴルフをしようかな」と思っていたのですが、なかなか自信がなく、きっかけがつかめませんでした。ある時、永田さんにその話をすると、「それなら私と練習代わりに一緒にまわしましょう」と言って頂き、二人で秋津原ゴルフクラブでプレーしました。そこで自信をつけることができ、1週間後にあった今回の甘樞会ゴルフコンペで、メンバーにも恵まれ、優勝させて頂きました。終わった後のスコア発表では準優勝でしたが、スコアの集計が間違っており、繰り上げになって優勝になりました。いろいろなこと



に恵まれ、「柵からぼたもち」で優勝させて頂きました。ありがとうございました。



野口会員、おめでとうございます。ゴルフコンペには11名、懇親会には14名ご参加頂き、辻田会長からお心付けを、中谷幹事からも懇親会参加者に手土産を頂きました。高い所からではございますが御礼申し上げます。今後もゴルフコンペを開催して参りますので、多くの方のご参加をよろしくお願い致します。

## 卓 話

担当：出席・ニコニコ箱・ソング委員会

講師：奈良クラブ(サッカー) 浅川隼人氏



「Jリーガー浅川隼人はなぜ奈良で移動式こども食堂を始めたのか？」



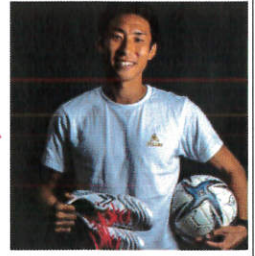




Jリーガー浅川隼人はなぜ奈良で  
移動式こども食堂を始めたのか。

## 浅川隼人

株式会社resolist代表取締役社長、一般社団法人Ultras代表理事



“夢を追い続けられる環境を創る、”

## 浅川隼人

奈良クラブ現役Jリーガー

Jリーグ参入一年目5位。

16得点、得点ランク2位。

J3リーグベストイレブン獲得。



## 主な活動例

- ・セブ島ボランティアサッカー教室
- ・レンタルJリーガー
- ・移動式子ども食堂、chabudai。
- ・選手のサポート事業
- ・各種イベント



# chabudai立ち上げ経緯

## 【全ての土台は食事から】

大学時代から食事とパフォーマンスの関係性を自分を使い実験。

食は頭のキレ、体のキレやコンディション維持。全ての土台になる。

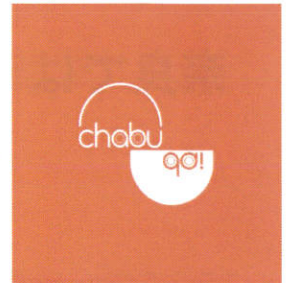
YSCC時代に、『Jメシ』というファンと選手が試合後に集まる会を開催。

熊本へ移籍し、食の豊かさ、農家の現状、Jリーグクラブの現状を知り、  
地域やチームへの貢献、として“chabudai、を立ち上げ。

2021年に熊本で第一号店を開店。連日予約満員御礼。（移籍と同時に閉店）

2022年から奈良で補食販売やメニュー考案、弁当販売で活動中。

2023年 移動式こども食堂始動！



# アスリート食堂chabudai



- ・ アスリート×食×地域をコンセプトに立ち上げた食堂。
- ・ 日本一アスリートが関わり、夢を追い、夢を支える。
- ・ 笑顔や学びの生まれるアットホームな居場所。



『食で人生を彩りを』



# 4つの軸



## こどもの貧困率

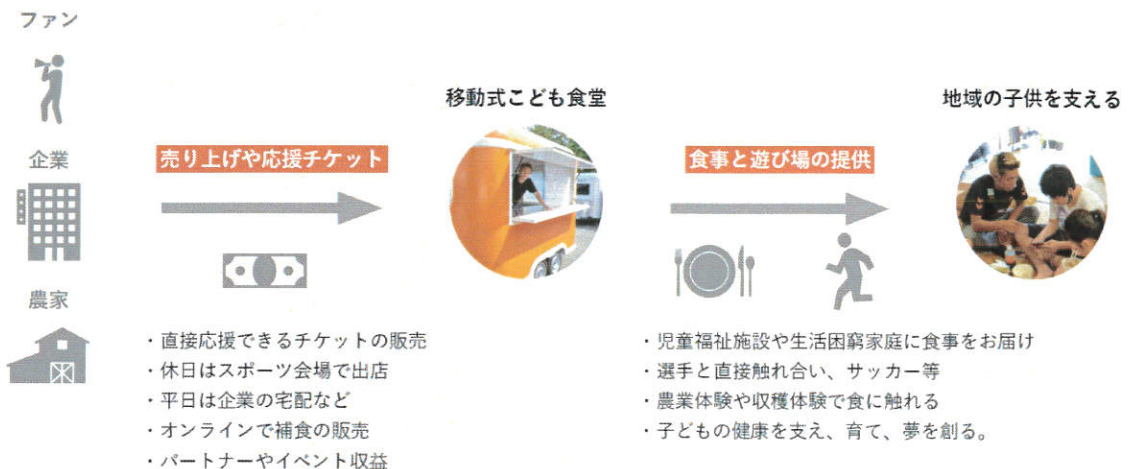
日本では7人に1人が貧困。  
奈良では6人に1人が貧困。



スポーツ×地域×食で子どもたちを育てる。

## 移動式子ども食堂

地域でこどもの健康を支え、共に育てる。





# 活動事例

移動式子ども食堂



お弁当のお渡し



サッカー交流会



健康弁当



食事交流タイム。



サインなどの交流会



## まごわやさしい

【まごわやさしいって...?】

“和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”

7種類の食材をまんべんなく取り入れることでバランスよく健康的な食生活が送れると言われています!

### 【まごわやさしい】

ま→豆(EX.納豆、豆腐、高野豆腐)  
タンパク質&ミネラル

ご→ごま(EX.ごま、アーモンド、ピーナッツ)  
タンパク質&ミネラル&脂質

わ→わかめ(EX.ひじき、もずくなどの海藻類)  
カルシウム&ミネラル&鉄分&食物繊維

や→野菜(EX.緑黄色野菜)  
ビタミン類&ミネラル&食物繊維

さ→魚(青魚オススメ!)  
タンパク質&カルシウム&ミネラル  
!1週間に3回以上とれるよう意識します!

し→椎茸(EX.きのこ類)  
ビタミンD&食物繊維&低カロリー

い→いも(EX.じゃがいも、さつまいも、長芋)  
ビタミンC&カリウム&炭水化物&食物繊維

## 調味料一覧

- 上白糖→きび砂糖、甜菜糖  
甘麹(自家製甘酒)
- 穀物酢→米酢、純米酢
- ごま油→太白のごま油 純正ごま油
- サラダ油→米油、オリーブ油
- 精製塩→海塩 塩麹 天日塩



体を変えるのに一番早いのは調味料



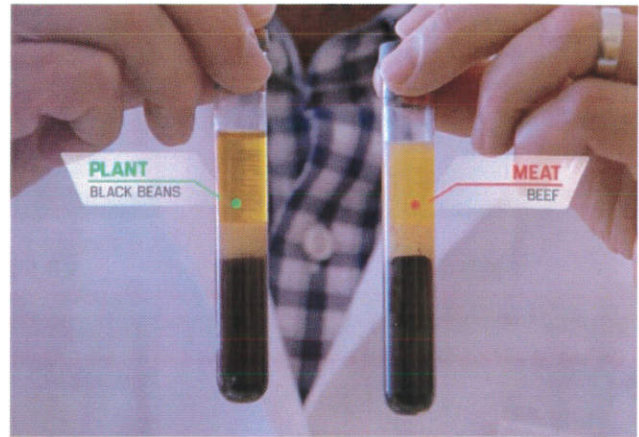


# 食と血液

- 植物性のタンパク質と動物性のタンパク質を摂った後の血液の違い。
- 動物性は植物性より、血液をドロドロにするため、酸素の運搬がされにくく、疲労が溜まりやすく、怪我也起きやすい。



特に試合前日は、調理方法を変え  
消化のいいものを摂るようにする



出典 Netflix 『The Game Changers』

## 本日はありがとうございました



応援はこちら



補食はこちら



### 【例会ご案内】

12月29日(金)・1月5日(金)  
休会

1月12日(金)《第1例会》  
新年夜間例会  
「会長・幹事新年挨拶」  
担当：SAA

1月19日(金)《第2例会》  
20代目高山茶筌師 谷村丹後氏  
担当：職業奉仕委員会

1月26日(金)《第3例会》  
担当：田中麻呂会員

### 【同好会】

書道同好会

12月22日(金)・1月19日(金)・26日(金)  
※いずれも午後2時～ 於：3階和宴会場

### 【RAC 例会】

〔榎原オークホテルにて、午後7時30分～9時〕  
12月22日(金)《第2例会》  
クリスマス例会  
(午後7時開会、於：あまき(榎原市内膳町1-5-1))

1月10日(水)《第1例会》  
クラブ②

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。