



2015.2.24

2014-2015・第20号

世界理解と  
平和月間

国際ロータリー第2840地区

# 高崎セントラルロータリークラブ

会長 / 飯嶋 藤平

幹事 / 須永 利治

クラブ会報委員長 / 橋爪 良真

2014~2015年度 国際ロータリーのテーマ

「ロータリーに輝きを」

国際ロータリー会長：ゲイリーC.K.ホアン

Light up rotary



2014~2015年度クラブテーマ 『今日から始まるロータリー物語』

[本日の例会] 卓話 NPO法人日本ゲートキーパー協会  
理事長 大小原 利信 様

[次回予定] 3/3(火) 会長の日 雑誌の日

・ ・ ・ 例会報告 / 2月10日(火) ・ ・ ・

<ご来訪者>

シニア野菜ソムリエ/フリーアナウンサー 竹下 裕理 様

## ■卓話 「地元野菜で健康を！」

シニア野菜ソムリエ 竹下 裕理 様



大根は元の方と先端の方と、どちらが辛いでしょうか？



「ハイ先生！ボクわかりま〜す。」 ピントはずれの質問で先生を困らせながら句想を練る吉村君

竹下さんは松井田出身で、小さい頃から新鮮な野菜を食べていたそうです。NHKでの取材がきっかけとなり多くの方に野菜のおいしさや魅力を伝える野菜ソムリエという資格をとりました。

野菜・果物の一日必要な摂取量は、それぞれ 350g、200g です。群馬県の大人は 307.5g、105.9g と平均を下回っています。なぜ必要なのかというと、生活習慣病の予防、塩分の摂りすぎを中和、内面からきれいになるなどの効果があるそうです。

おいしく食べるコツとしては、地産地消や旬のものを食べることを心がけ、色々な種類(色や香りなど)をバランスよく摂ること(フィットケミカル)だそうです。



シニア野菜ソムリエとは最上ランクのソムリエを指し、竹下さんは群馬県第一号で現在県内でも二人しかいないそうです。

## ■ニコニコBOX(2月10日)

須永 利治 君

竹下さん、今日の卓話  
宜しくお願いします

橋爪 良真 君

胸膜炎で2週間入院して  
いました。少しよくなって  
きました



森本淳君、米山功労者として表彰



病み上がりで一ヶ月ぶりの例会出席でした。(橋爪)



食事はチキンカツレツでした。

## ■出席報告 (2月10日)

会員総数	36名
出席計算会員数	35名
当日出席者	23名
会場出席率	65.71%

■高崎シンフォニーRC・高崎セントラルRC合同親睦例会



1945年、終戦の年に文化の復興を目指して産声をあげた群馬交響楽団が創立70周年を迎えます。その70周年記念事業としてオペラ「蝶々夫人」を岡村喬生さんの演出と総監督により製作、公演をします。

内容は日本を舞台にしてけな気な女性を描いたオペラで、今回は世界遺産となった富岡製糸場に関係した「絹」=桐生帯や伊勢崎銘仙なども登場する一大作品となっています。

このオペラの主役に合格した鈴木麻里子さん（ソプラノ）に登場願いました。ピアノ伴奏は高橋瑠美さんです。

尚、この事業にはロータリークラブからの寄付もお願いしています。



■出席報告 (2月17日)

会員総数	36名
出席計算会員数	35名
当日出席者	19名
会場出席率	54.29%

例会場・事務所 / 高崎ビューホテル 高崎市柳川町70  
 TEL 027-310-7722 FAX 027-310-7733  
 E-mail : takasaki-cent@rid2840.jp  
 例会 / 毎週火曜日 18時30分