

CREATE HOPE in the WORLD
世界に希望を生み出そう

2023～24 年度年度

国際ローター会長 Gordon・R・McInally



東京麹町ロータリークラブ

本日の例会プログラム

第6回例会 2023.8.28 (#2388) 舞の間
例会ホスト・紹介係 保科君
受付係 加賀君 吉沢君
司会者 福田君 ソングリーダー 地引君

卓話「各委員長挨拶」

福田仁司 SAA 委員長・須藤仁姉妹クラブ委員長
若林英博衛星クラブ担当委員長

前回の報告

第5回例会 2023.8.7 (#2387) 舞の間
例会ホスト・紹介係 福田君
受付係 乳井君 末竹君
司会者 林野君 ソングリーダー 地引君

卓話「各委員長挨拶」

飯嶋一晃プログラム委員長・山本顕三会報雑誌、米山委員長
木寅雅之親睦委員長・細谷彬健康管理委員長
濱田広道 R 財団委員長

会長報告

- 1) 先週の納涼会には、お集り頂き有難うございました。親睦会開催が可能になり嬉しいかぎりです。毎日厳しい暑さが続きますが、体調に十分留意されてください
- 2) 浅野会員、須藤会員にポリオプラスソサイエティーの認証状とエリピンが届いております。
- 3) 米山奨学生のリバイシさんが出席です。
- 4) 地区より、秋田豪雨災害義援金の協力依頼が来ております。ボックスをおまわしますので、ご協力下さい。

【四つのテスト唱和】 -言行はこれに照らしてから

- 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



世界に希望を生み出そう

幹事報告

- 1) 先週は楽しいひとときを過ごす事が出来ました。
- 2) 来週14日と21日は夏休みとして、休会です。
- 3) 例会終了後に定例会理事会がございます。該当の方はお残りください。

例会記録

会員総数 57名 出席会員数 26名
ゲスト 1名 ビジター 0名
その他 2名 海外ビジター 0名
事務局 2名

ニコニコボックス

齊藤会員:納涼会ご苦労様でした
若林会員:毎日暑いですね。
荘村会員:ガバナー訪問、急遽欠席してしまい
申し訳ございませんでした。
荒川会員:暑いです。しっかり体調管理して
乗り切りましょう。
藤田会員:結婚記念日(8/11) 入籍6年。
子供が二人生まれずいぶんにぎやか
になりました。

次回予告

第7回例会 2023. 9. 4 (#2389)
会場:舞の間
例会ホスト・紹介係 山本会員
受付係 山田会員 乳井会員
司会者 崎山会員
ソングリーダー 吉沢会員

卓話「イニシエーションスピーチ」

植芝 充央会員(7/1 入会)
山内 美穂子会員(9/1 入会)

今期のスローガン

「芸術や伝統文化に触れよう。先端技術を学ぼう。」

臓腑を元氣にする 漢方のチカラ

東京一ツ橋 RC 久保田 佳代氏(6/12 卓話 若林会員紹介)



私は一般社団法人漢方マイスター協会の代表理事を務めています。元々は長野県出身で、子どもの頃は祖父と共に蜂の巣やコオロギを食べたり、学校行事で野尻湖に行ったりしていました。チュンチュン焼きといわれるスズメの丸焼きを食べたことも

あります。このように自然の中で育ったので、自然と密接に関係する漢方を生業としています。30歳で漢方薬局を開業して22年がたち、今では処方箋の調剤と自費診療の二足の草鞋を履いて活動しています。今年6月2日に、漢方の概念や薬膳料理を普及するためのスクール事業を展開する一般社団法人漢方マイスター協会を設立しました。

薬膳料理とは、その土地の四季折々の食べ物を食すことで体を整える食事のことをいいます。薬膳には、身(人の体)と土(土地)は一体であるという「身土不二(しんどふじ)」、全ての食べ物に薬効があるという「薬食同源」、正しい食事は薬と同じく病を癒やすという「医食同源」という考え方があります。

また「一物全体(いちぶつぜんたい)」といって、動物のホルモンを食べたり、野菜の根や皮も食べることで、一つの食材の全てを食すという考え方があります。例えば根を食べると、土の中にいた菌が体内に入ることによって免疫力が上がりますから、一物全体食は大切です。「同物同治(どうぶつどうち)」というのは、体の不調な部分を治すには調子の悪い場所と同じものを食すとよいという考え方です。例えば肝臓が悪いときはレバーを、心臓が悪いときはハツを食べると回復するといわれています。

私が漢方を志した30年ほど前、虎の骨から造られた虎骨酒というお酒を頂戴しました。1本10万円前後で取引される非常に貴重なお酒で、強壮薬やリウマチ薬としても使われます。漢方では動物のペニスがよく使われるのですが、特に虎のペニスから造る三鞭酒は高級品です。虎は年に2日ほどしかしない繁殖期に100回以上も交尾をする動物なので、昔の人は同物同治の考え方で三鞭酒を求めたのだと思います。

『千金方』という唐代の医学書には、鹿茸(幼鹿の角)は「人体を強壯にして老いさせず、男女の関わりに疲れることなく、気力も体力も衰えないようにする」と書かれています。幼鹿の角は内部が血でできており、勢いよく伸びる特徴がありますので、同物同治の考え方からも鹿茸は精力剤とされ、実際日本では医薬品に分類されています。

今日は、私が営む氣生薬局の商品である「元願丸(がんがん)」をお配りしました。鹿やトナカイの角、亀の甲羅、高麗人參、クコの実、女貞子、龍眼などの生薬が入ったサプリメントです。食品ですので効能・効果はうたえませんが、特に不眠や不妊で悩む女性に人気があります。

「五臓六腑」の五臓は心・肺・肝・腎・脾を、六腑は胃・小腸・大腸・膀胱・胆・三焦を指しますが、漢方では元々、五臓に心包(しんぼう)を加えた六臓六腑という考え方があります。心包は心を包むとされる臓器で、三焦と同じく実体のない臓器です。五臓は陰陽五行論の五つの要素(木・火・土・金・水)になぞらえることができ、心は火に当たるとされていたので、心臓を包むための臓器があると考えられていたのです。

五臓六腑の中でも精力に関係するのが腎です。東洋医学では六つの「氣」があり、その中に「元氣」があります。食べ物の氣(穀氣)が胃に、空氣(清氣)が肺に入って、穀氣と清氣が一緒になると「宗氣」が生まれ、宗氣が腎に下りて「真氣」ができます。元氣とは腎にたくわえられた真氣のことです。また、「源氣」といわれるもう一つの「げんき」があります。これは両親からもらった先天的な腎の氣で、60歳ほどまでしか持てないとされていますので、60歳を超えると生きるための肥やしを自分の中で育てていく必要があります。

薬膳という良い食べ物を食すこと、良い空氣でしっかりと呼吸をすること、消化と排泄ができることが元氣の源になりますので、皆さんも食事には氣を使っていたいただきたいと思います。健康の「健」は体が健やかであること、「康」は心が安らかであることを意味します。漢方が皆さんの健康の一助になることを願っています。

クラブだより No.6

☆ 親睦ゴルフ会にご参加下さい。

- 9/20(水) KRG(飯能 GC)
- 10/18(水) 中央分区分区ゴルフ予選会(我孫子 GC)
- 10/20(金) 福島南 RC との親睦会(ボナリ高原 GC)

東京麹町ロータリークラブ

| | | |
|-------|-------------|--------------------------------|
| 設立 | 1968年6月17日 | 〒102-0093 |
| 例会日 | 月曜日 12:30 | 千代田区平河町 1-3-8 |
| 例会場 | ホテル・ニューオータニ | 平河町プラザ 204号 |
| | | TEL:03-3263-9220 |
| 会長 | 齊藤 栄太郎 | FAX:03-3263-9122 |
| 幹事 | 藤田 進太郎 | e-mail office@koujimachi-rc.jp |
| 会報委員長 | 山本 颯三 | URL: www.koujimachi-rc.jp |