

創立 1980年10月8日



ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

第2640地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西2丁1番30号 ポピア南海3階302号

Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番

URL : <http://www.sakai-kita.jp/>

E-mail : snrc@jasmine.ocn.ne.jp

例会日 毎週金曜日 午後0時30分

例会場 南海グリル 天兆閣別館 4階「ローズ」 Tel:(072)222-0131 番 (代表)

ガバナー(第2640地区) : 福井 隆一郎

ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/fukui/>

E-mail : fukui2016@wind.ocn.ne.jp

会長: 中田 学 幹事: 笹山悦夫 広報委員長: 坂田兼則 編集者: 中川 澄

四つのテスト 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

本日の例会

2016年8月26日(金)第1720回

「テーブル会議」

今週の歌「我等の生業」「海」

お客様の紹介

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

今週の歌「海」
海は広いな 大きいな
月がのぼるし 日が沈む

海は大波 青い波
ゆれてどこまで続くやら

海にお舟を浮かばして
行ってみたいな よその国

次週の例会

2016年9月2日(金)第1721回

卓話「新世代フォーラム」

卓話者 澤井 久和 新世代委員長

前回の例会

2016年8月19日(金)第1719回

卓話 「ベトナムのホイアンに
ついて紹介」

卓話者 ゲン・ティ・パンガー様
(米山奨学生)

紹介者 小西 幹夫 会員

今週の歌「我等の生業」「堺北RCの歌」
「夏は来ぬ」

お客様の紹介

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

○皆出席表彰(8月度)

小西幹夫会員(第5回目)

<8月19日(金)の出席報告>

会員数	32名
出席会員	17名
欠席会員	15名
ゲスト	1名
ビジター	0名
8月5日(金)の出席率	84.37%



2016-17年度 国際ロータリーのテーマ

「人類に奉仕するロータリー」

国際ロータリー会長 ジョンF.ジャーム(米国・チャタヌーガRC)

卓話の時間

「ベトナムのホイアンについて紹介」

米山奨学生 ゲン・ティ・パンガー様



1) ホイアンの歴史

16世紀初めには、日本とベトナムの接触は交易という形をとった。日本商人は皆、銀や青銅、銅などをベトナム人が持っていた絹や砂糖、香辛料、ビャクダンなどと交換して持ち帰り、莫大な利益をあげた。商人の流入を調整するため、日本町と呼ばれる日本人のための居留地がホイアンに設けられた。日本人町には最盛期には数百人の日本人が住んでいたようである。

今まで、日本人がホイアンに住んでいた証拠は“日本橋”である。これは1719年に当時の領主が、既になくなった日本人を懐かしみ「遠くからやって来る友人の橋」という意味で名付けたといわれている。この橋は日本人が建設したといわれていることから「日本橋」とも呼ばれている。

ホイアンはベトナムの中部に位置、世界遺産に登録された街である。ベトナム戦争で大きな損害を受ける事無く、当時の古い街並を今も残すホイアンは、どこにも日本にも似たノスタルジックな雰囲気である。それもそのはず、各所に日本風の建築が観られるのは、戦国時代に日本人街が存在していた。

2) ホイアンの観光地

a. 日本橋：橋の上にはお堂があって伝説上の大ナマズが祀られている。頭はインド、背中はホイアン、尻尾は日本に至るといものである。

b. クアンタン家：クアンタンの家は、300年もの歴史のある民家である。見所は壁などに施された稠密な彫刻である。民家内の間取りや設備などから昔の人々の暮らし向きを知ることができる。現在は、木彫品のみやげ物店となっており、住居としても使われている。家に庭があり、庭から家の外を眺めると京都の町家のような佇まいを感じさせる。

c. ランタン祭り：毎月旧暦の14日に開催される。カラオケ大会、民族舞踊、伝統音楽などが町に響く。時間帯は約19時から21時30分頃までで、この時間は歩行者天国となりバイクの通行が禁止される。蛍光灯やネオン看板も消され、ぼんやりとした淡い光を灯すランタンだけが、ホイアンの町に明かりを落とす。



d. 博物館：博物館は主に“交易の出土品”、“当時のホイアンとそこに住む人々の文化”に分けることができる。中には江戸時代の日本との交易に使われた寛永通宝もあり、日本人との関わりの深さを知ることができる。歴史・民俗博物館も興味をそそられ、ホイアンの人々の生活、習慣、文化などを模型で学ぶことができる。

e. 会館：ホイアンには華人五会館（広肇・福建・中華・瓊府・潮州）がある。会館とは華僑の人々の集会所を意味する。古くから中国と交易関係にあったホイアンでは、現在も

多くの華僑の人々が住んでいる。中国らしい渦を巻いた線香や龍の像など、中国建築らしさが随所に見られるのが特徴である。中には寺院まで建てられているという美しくも豪華な集会所である。

f.クアダイ・ビーチ：外国人観光客御用達のビーチで、シーフード料理もここで食べることができる。泳がずとも日陰に寝そべてゆっくり時間を過ごすだけでも十分満喫できる。

3) ホイアンの生活

a.料理

カオラウ(Cao Lau)はホイアンの象徴的存在の料理である。どんぶりに少量の濃厚スープを入れ、うどん風の麺に絡ませて食べる。具は店によっても多少異なるが、主には豚肉、揚げたライスペーパー、もやし、香草である。

揚げワンタン(Hoanh Thanh)は揚げた黄色い皮に乗せられているのは豚と海老のすり身である。その他にもインゲンやパイナップル、トマトと店によって具材は異なる。一緒に付いてくる特製スープに付けて食べると、カリッと甘く、それでいて少し酸味が効いている。

ホワイトローズ(Banh Vac)は米粉で作られた生地の上に、海老のすり身や揚げたニンニクが添えられている料理である。

ミークアン(Mi Quang)はホイアンというよりかは中部地方を代表する料理である。具は豚肉にハム、海老、レタス、たまごが主である。

b.伝統的産業

木彫り:キムボン(Kim Bong)村は別名“木彫りの村”として知られている。キムボン村は建物や造船の建設を専門としている。観光業の発展に伴い、キムボン村の一部の職人は、観光客にサービスを提供するために美術品に切り替えた。それは日々の活動に役立った木製の彫像や調理器具のようなものである。

陶磁器:タンハー(Thanh Ha)村に住むほとんどの民家は陶磁器を生業としている。どこでも陶磁器を売っている。

会長の時間

「睡眠不足2度寝て解消」

会長 中田 学



厳しい暑さで、寝苦しい日が続いていますし、オリンピック観戦のため睡眠不足の人も多いのではないのでしょうか？

睡眠不足が続くと、体内時計によって管理されているホルモンなどのバランスが崩れ、心身の不調につながる恐れがあります。「午前0時から6時まで6時間寝るのが理想だが、まとまった睡眠時間が取れない場合には、2回に分けて寝てもよい」とありました。例えば、午後11時から午前2時まで3時間寝てから観戦し、午前4時から7時まで3時間寝るようにする。

個人差はあるが、眠りは約90分ごとにあさくなったり深くなったりを繰り返すため、1回あたりの睡眠時間「3時間」「4時間半」など、90分の倍数にすると、すっきりと目覚めやすい。ただ、本来は6時間続けて寝ることが望ましいため、2回に分けて寝るのは1日おきにしたり、2日以上続けられないようにしたりという注意が必要です。「就寝時間や睡眠時間にかかわらず、午前10時くらいまでには太陽の光を浴び、体内時計を修正することも大切」と書いていました。寝付きを良くするためには、まず夕方から夜

に、温かい料理や辛い料理を食べたり、風呂に入ったりして体温を上げておく。そして、寝る時に涼しい部屋に入って体温を下げると、眠りに入りやすい。窓を開けられなかったり、風通しが悪かったりする場合、体の熱を放出して快眠できるように、27～29度のクーラーをつけっぱなしにして、手足を掛け布団から出して寝るとよいそうです。敷布団の上に敷くパッドやシーツには麻素材を選ぶと、サラッとした触感で蒸れにくいので熟睡できるそうです。

委員会報告

社会奉仕委員会

「8月度ダメ・ゼッタイ募金」報告

社会奉仕委員長 藤永 誉



今月は中川会員が大変珍しい徳島の銘菓を用意して下さいました。イルローザのマンマローザというミルク餡のお菓子です。募金額は9000円でした。中川会員ありがとうございました。皆様のご協力に感謝いたします。

広報委員会

「ホームページ新年度更新完了のお知らせ」

広報委員 池田茂雄



7月から中田会長年度がスタートしておりますが、それに併せて新しい年度に向けて「塚北ロータリークラブ・ホームページ」の更新作業を進めておりましたが、このほど更新が完了いたしました。クラブ紹介・新会長挨拶・新役員名簿・例会行事予定・卓話予定・例会出欠一覧・ニコニコ箱各人別明細・会員名簿など、かなり大掛かりな更新を行いました。

次に、11月13日（日）開催予定の「子ども囲碁フェスタ・塚」の参加小学生募集についてのお知らせ記事を「9月1日」にホームページにアップいたします。塚北ロータリー・ホームページから簡単に申込みができるようになります。ただ、今までにあまりホームページのPRをしていないため、初年度である今年度では、あまり効果が期待できないかと思っております。

会員の皆様、我がクラブHPを是非ご覧になって頂きたいと存じます。

親睦活動委員会

「インフォーマル・ミーティング開催！」

～田口・南埜両新入会員歓迎会～

親睦活動委員長 山ノ内修一



田口・南埜両新入会員の歓迎会を兼ねて、インフォーマル・ミーティングを開催しました。

日時：8月23日（火）

午後6時30分

場所：南海グリル

屋外ビアガーデン

参加者：会員23名 事務局：2名

「誰やこんな暑いところ選んだのは」という声も一部で聞かれましたが、宇瀬会員の発案で立てた2本の氷柱が効果絶大で、涼しさを演出してくれました。

坂田直前会長が司会を務めてくれましたが、各会員からロータリーについての話を上手に引き出していただき、単なる飲み会ではなく格式のあるインフォーマル・ミーティングであり歓迎会になったと思います。

炭火で焼いた肉やソーセージがとてもおいしく、焼酎やビールのおかわりが続きました。大いに盛り上がり予定時間を30分延長して、午後9時、中田会長の挨拶でお開きとなりました。

皆さん、ありがとうございました。



地区大会

2016-17年度国際ロータリー第2640地区 「地区大会のご案内」

国際ロータリー第2640地区の2016～2017年度地区大会は、ジョンF. ジャームR I会長のテーマ「人類に奉仕するロータリー」に加え、地区活動方針「対話から新たな一歩へ 共に楽しむロータリー」のもと実施いたします。

参加されるロータリアンが、本大会を通じてこの地区がさらに大きく歩みだすことを喜び、親睦の輪を広め、ロータリーの奉仕の心を見つめ直す機会にしたいと願っております。

会員皆様には時節柄ご多忙の事とは存じますが、是非 ご参加頂き、共にロータリーを楽しんで頂けたらと存じます。多くの皆様のご参加をお願い申し上げます。

記

記念ゴルフ大会：2016年10月19日（水）

午前7:40 登録開始

午前8:00 各コースよりスタート

於：『聖丘カントリー倶楽部』

参加登録費：10,000円

（参加賞・パーティー費・飛び賞品代）競技方法：ダブルペリア方式

大会1日目：2016年10月22日（土）

於：『ホテル・アゴーラリージェンシー堺』

●本会議 13:30 登録受付 14:00 開会

16:30 閉会

●お茶席 16:30～

●R I 会長代理ご夫妻歓迎晩餐会

17:30 登録受付 18:30 開宴

大会2日目：2016年10月23日（日）

於：『ホテル・アゴーラリージェンシー堺』

●本会議 11:00 登録受付・昼食 12:30 開会

15:30 閉会

大会登録料：8,000円（ご家族4,000円）
会員様分は上半期会費で徴収済
晩餐会登録料：25,000円（ご家族25,000円）
会長・幹事・地区役員の方、対象

S A A 報 告

堀畑好秀会員 残暑御見舞い申し上げます。
那須宗弘会員 SAAさんニコニコに協力させていただきます。
山ノ内修一会員 リオ五輪やっぱり俺は日本人。ニッポン！チャチャチャ！
小西幹夫会員 久々のSAAです。緊張しています。
塩見 守会員 毎日暑いですね。ガーさん卓話楽しみにしています。
嶽盛和三会員 スナーダイクマエ孤児院絵画展にご出席有難うございました。

合計 29,000円