

**CREATE
LASTING
IMPACT**

持続可能な
インパクトを
生み出そう

2026-27年度
国際ロータリー会長
オンライン・ハキーム・ババロラ
第2600地区ガバナー 橋上 信久



【事務局】〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002 <http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>
《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30 《例会場》上田東急REIホテル 2F 《創立》1997年2月18日
■会長 飯島 伴典 ■幹事 戸堀 真澄 ■出席・会報・ニコBOX委員長 杉山 裕 ■副委員長 宮原 宏一
■委員 川島 隆教・北村 久文・小林 善久・清水 一典・西澤 尚夫・松澤 一志

例会日誌



□司 会 青柳 淳一君
□開会点鐘 飯島 伴典君
□R ソング 「我らの生業」
□ゲ ス ト 米山奨学生 軽井沢 RC



ブ スワン フイ様

□ラッキー賞

提供者 西澤尚夫君 「韓国土産」
飯島俊勝君 肥田野秀知君
提供者 戸堀真澄君 「九州土産」
山崎芳雄君 斉藤 仁君



□委員会報告

「例会復帰挨拶」 宮原宏一君



「稲刈り体験ご協力お願い」

職業・社会奉仕委員長 中澤信敏君



会長挨拶



飯島 伴典君

暦の上では「処暑」を過ぎ、暑さもようやく峠を越える頃とされています。しかし、実際にはまだ暑い日が続く、むしろ今になって疲れや食欲不振、体のだるさを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏は、汗をかくだけでも体力を消耗します。また、暑さによる睡眠不足や、冷房の効いた室内と屋外との温度差などによって、体温調節を担う自律神

経にも負担がかかります。そこに食欲の低下が重なること、いわゆる夏バテが起こりやすくなります。

暑い日には、冷たい飲み物やアイス、そうめんなど、口当たりのよいものに、つい手が伸びます。もちろん、暑い中での水分補給は欠かせませんから、冷たいものがすべて悪いわけではありません。

ただ、飲食物の温度によって、胃や食道の動きが一時的に変化することは研究でも確認されています。冷たいものを一度にたくさん取ったり、そればかりに偏ったりすると、人によっては胃の重さや食欲低下につながる可能性があります。

さらに、そうめんやパンだけで食事を済ませてしまうと、糖質に偏り、体をつくるタンパク質や、糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミン B1 などが不足しがちになります。農林水産省も、夏場は冷たいものに偏らず、温かい料理を取り入れ、肉や魚、卵、野菜などを組み合わせることを勧めています。 [農林水産省](#)

そこで、この時期は、朝に温かいみそ汁を一杯加える、冷たい麺にも卵や肉、野菜を添えるなど、少しの工夫で胃腸と栄養の両方を整えていくことが大切です。

そして、昔から日本の夏の食卓を支えてきたのが、しょうが、みょうが、大葉、ねぎなどの「薬味」です。

薬味は、もともと中国の医学に由来する言葉とされ、日本でも健康や衛生に役立つ食材として経験的に取り入れられてきました。香りや辛味で食欲を刺激し、魚や肉の臭みを和らげ、暑い時期にも料理を食べやすくする。薬味は単なる飾りではなく、少量を添えることで食事全体を引き立て、先人の知恵だったわけです。 [農畜産業振興機構](#)



薬味だけで夏バテが治るということではありません。しかし、食欲が落ちたときに香りで食事を楽しみ、栄養のあるものを少しでも食べやすくするという点では、理にかなった工夫だと思います。

季節の変わり目には、自分の体の声に少し耳を傾け、冷たいものに偏っていないか、食事が単調になっていないかを見直しながら、夏の疲れを秋へ持ち越さないようにしたいものです。 本日もよろしくお願いいたします。

斉藤 仁君
水野泰雄君

植えたモチ米は頭が垂れてきました。
残暑がきびしいですね…。
残暑お見舞い申し上げます。ブスワンファイさんようこそ。今日は楽しんでくださいませ。

肥田野秀知君 西澤 尚夫君 青柳 淳一君
川島 隆教君

ニコニコ BOX 喜投額 8/25 18,000 円
今年度累計 116,000 円 17.8% (予算目標 65 万)

幹事報告



戸堀 真澄君

1. RI より
 - ・ロータリー研究会 ご案内
2. 米山奨学会より
 - ・7月の寄付金傾
3. 地区事務所より
 - ・R 財団寄付金傾向
 - ・中野 RC 例会場変更のお知らせ
 - ・長野県誕生 150 周年信毎広告報告
4. 上田 RC 出田ガバナーノミニ様より
 - ・ご挨拶

米山奨学生卓話

軽井沢 RC ブスワン ファイさん
自己紹介

氏名：VU XUAN HUY (ブスアンファイ)

出身地：ベトナム

生年月日：1999 (平成 11 年) /7 月/15 日 27 歳
現在信州大学院総合理工学研究科繊維専攻の修士 2 年生

趣味：バドミントン、筋トレ、アニメ、犬のビデオを見るなど

家族 4 人：両親、お姉さん

実家はちょうど田舎と都市の真ん中にある
ところです。ハノイから高速道路で車運転
だと 2 時間半ぐらいかかります。

2017 年 6 月：高校の卒業 (ベトナムの学校は 9 月
から次年度 5 月まで 1 年度)

2017 年 8 月：ドンズ日本語学校の試験と面接

2017 年 9 月：飛行機でホーチミン市まで

2019 年 3 月：ドンズ日本語学校に卒業

信州大学繊維学部

2025 年修士過程入学

現在は 2 年目

2027 年で卒業見込み



日本で初体験



出席・会報・ニコ BOX



清水 一典君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	20	4	0	80.00%
前々回	20	5	3	85.00%

飯島伴典君 ブスワンファイ様ようこそ六文銭ロータリーへ。楽しんでいて下さい。

戸堀真澄君 ブスワンファイさん上田六文銭 RC へようこそお越しいただきました。今日はよろしくお願いいたします。

宮原宏一君 ご無沙汰しました。よろしくお願いいたします。

山崎芳雄君 小林年度の打ち上げ会を松本で盛大に行って来ました。

飯島俊勝君 暑い日がまだ大変ですね。

中澤信敏君 ブスワンファイさん今日はようこそ。卓話よろしくお願いいたします。

清水一典君 ブスワンファイさん本日宜しくお願致します。

遠藤義就君 残暑が続きますね。本日の米山奨学生卓話楽しみにしています。

合原亮一君 暑くて参っていますが、子供たちが

9 月 8 日例会予定

B・G スカウト 来訪

