

# Rotary



# 週報

2025～2026年度  
国際ロータリーのテーマ

よいことの  
ために  
手を取りあおう

# UNITE FOR GOOD

地区メッセージ

「よいことのために手を取りあおう」

クラブメッセージ

「みんなで力を合わせて新しい仲間をつくりましょう」

## 岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

事務所 〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル 6階西F号室

TEL(086)222-9590 FAX(086)224-4288

E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

E-mail : jimu@kyotosuzakurc.com

No.01482 2025.10.27 第13例会

◆本日のプログラム

10月27日(月)  
クラブフォーラム  
「クラブ優秀賞について」  
「会員増強について」

◆次回のプログラム

11月10日(月)  
クラブフォーラム  
R財団

◆理事・役員 (2025.7～2026.6)

会 長	笠 原 英 司
副 会 長	川 本 洋
幹 事	与 田 卓 士
副 幹 事	新 山 英 樹
理事・S.A.A.	橘 高 正 剛
副 S.A.A.	藤 島 和 美
会 計	植 田 道 弘
理事・職業奉仕	加 茂 賢 次
理事・社会奉仕	井 川 浩 典
理事・国際奉仕	岡 田 憲 一
理事・青少年奉仕	波 多 万 行
理事・会員増強	樋 口 芳 紀
理事・プログラム	仲 田 錠 二
理事・親睦活動	横 山 俊 彦
理事・ロータリー財団	堀 川 辰 也
直 前 会 長	山 田 喜 広
次 期 会 長	樋 口 芳 紀

## 外部卓話

### 『ハッピーマインドをつくる腸活』

食LAB M-FIRST 代表 植野 美保 様

#### 1) ハッピーマインドとは

「皆さん、“セロトニン”という言葉、聞いたことありますか？」

セロトニンは、“幸せホルモン”“安心ホルモン”とも呼ばれていて、私たちの気分や心の安定に深く関わっている物質です。実はこのセロトニン、脳で作られていると思われがちですが…、なんと約90%が腸で作られているのです！

腸内環境が整っていると、セロトニンがしっかり分泌されて、気分が安定しやすくなります。

逆に、腸が乱れているとセロトニンの分泌が減り、イライラしたり、不安になったり、眠りが浅くなったり…心の不調につながることもあるのです。だからこそ、腸を整えることは“心のケア”にもつながるのです。

腸活は、“ハッピーマインド”を育てるための大切な習慣なのです。今日は、腸を整えるための栄養や運動についてもご紹介していきます。

#### 2) 「腸を整える」といいことばかり」

まず、セロトニンがしっかり分泌されると、気分が安定して、表情も柔らかくなります。心が整うと、自然と“美しさ”にもつながるのです。そして、便秘が整うことで、お腹がスッキリするだけでなく、肌の調子も良くなります。腸内環境が乱れると、肌荒れ・くすみ・むくみなど、美容面にも影響が出てしまいます。さらに、腸は免疫の要。腸が元気だと、季節の変わり目やストレスにも強くなり体調不良を防ぐことができます。

睡眠の質も大きく変わります。また、腸が元気だと、やる気や集中力も高まり、顔つきや雰囲気までイキイキしてくるのです。だからこそ、腸活が大切なのです。

#### 3) 「腸活の基本」

1つ目は、“食べるものを見直す”こと。腸内環境を整えるには、発酵食品（味噌・納豆・ヨーグルトなど）や、食物繊維（野菜・海藻・きのこ）を意識して摂ることが大切です。そして、水分も忘れずにしっかりと摂る。

2つ目は、“ライフスタイルを整える”こと。腸はとても繊細で、睡眠不足やストレスの影響を受けやすいです。毎日決まった時間にトイレに座る習慣や、リラックスできる時間を持つことも、腸活の大切な一歩です。

3つ目は“体を動かす”こと。腸は筋肉でできているので、軽い運動やストレッチで刺激してあげると、ぜん動運動が活発になり、便秘も整いやすくなります。

この3つの習慣を、できることから少しずつ取り入れて、“ハッピーマインド”を一緒に育てていきましょう。

#### 4) 「ちょこっとブレイク!!」※椅子でできる腸活運動

①腸ひねりストレッチ（腸のぜん動を促す）

②ひざタッチウォーク（腹筋&腸刺激）

#### 5) 「おすすめの食べ物」

味噌汁。味噌汁は年中無休で!!

味噌自体が腸活に最適。乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維、さらに植物性たんぱく質、アミノ酸やビタミン、ミネラルも豊富に含まれているのです。

具材は、①旬の野菜、②根菜、③豆類、④きのこ類、⑤海藻類、⑥たんぱく源の中から4つ以上を組み合わせると、栄養バランスもとやすく、腸にも優しい味噌汁になる。

#### 6) 「終わりに…」

・Happyは腸から。

腸を整えて、幸せホルモン（セロトニン）をいっぱい分泌しましょう。

・腸活の基本

①栄養、②休養、③運動。この順番も大切です。

・自分らしく

方法は人それぞれ。ご自身に合った方法で実践するのが1番。

自分に合った腸活で、ハッピーマインドを手に入れましょう。



## 前回10月20日の例会記録

### 出席の状況

会 員 数 50名(内出席免除者 0名) 出席者数 32名  
欠席者数 18名 出席率 64.00%  
欠 席 者 相原, 藤木, 福元, 日笠(常), 池本, 石岡, 加茂, 菅, 木庭, 小林, 三宅(健), 森本,  
村田, 西岡, 竹本, 丹治, 槌田, 吉田

### ゲスト・ビジター

【ゲ ス ト】 食LAB M-FIRST(ミーファースト) 代表 植野 美保 様  
【ビジター】 貝畑 雅二 様(岡山RC)

### 会 長 報 告

会長 笠 原 英 司



今日は最近の出来事などを踏まえて話しをしたいと思います。

やっと涼しくなり、秋になりましたがもう直に冬がやってきます。日本の四季の中で一番過ごしやすい季節の春と秋が短くなり、ほぼ夏と冬になってしまいました。やはり温暖化の影響は大きいと思います。

先日は八丈島に大きな台風が2つ続けて通過し大きな被害が報告されています。本当に気の毒で仕方ありません。また、市街地に熊が堂々と現れて人間を襲い、多くの死者まで出ています。これも熊のえさが不作で、人間社会に出て来なければならない状況だったのだと思います。他にも温暖化による障害がたくさんあります。そういう状況でありながらもアメリカのトランプ大統領は「温暖化対策は詐欺だ」と発言しております。とんでもない事です。しかし悪い事ばかりではなく良いニュースもありました。ノーベル化学賞と生理学・医学賞を日本人が受賞されたことです。ノーベル化学賞を受賞された北川さんはCO<sub>2</sub>など温暖化につながる物質を除去する個体を発明いたしました。日本人として誇りに感じました。

北西RCも新しい仲間が二人入会しました。もう一人も近いうちに入会されると思います。新しい仲間が入会することで、新しい刺激があり、より楽しいクラブになっていくと思います。

### 幹 事 報 告

幹事 与 田 卓 士

① 当クラブ会員の福元さんのご尊父様が10月18日にご逝去されました。享年86才にて永眠されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。急遽昨日連絡が入りましたので皆様にご報告申し上げます。告別式は本日13時半より米子市内で家族葬で行われます。



② 10月11日の第7回王子が岳プロギングチームとの合同清掃活動に参加の皆様お疲れさまでした。



③ 本日例会終了後13:40より「第1回指名委員会」を開催いたしますので、関係者の皆様はご出席ください。

④ ハイライトよねやまVol.307、他クラブ週報を回覧いたします。

### スマイル報告

笠原会長：本日の卓話をしていただく植野美保様、楽しみにしております。

与田幹事：先日地区大会でコロナ第一人者 尾身茂先生の講演会を聞いてかどうか、帰って4日後に二度目のコロナに感染しました。無事回復して元気になったのでスマイルします。

王子が岳の清掃行き、急遽欠席してすみませんでした。

橘高会員：食LABミーファースト代表、植野美保様、本日の卓話宜しく願いいたします。

仲田さん、永遠のスクラッチ厳しくなってきました。ゴルフ参加ありがとうございました。

樋口会員：RCゴルフコンペの優勝賞金を頂きましたので、スマイルいたします。

先週の王子が岳清掃トレイルにご参加の皆様ありがとうございました。感謝を込めてスマイルいたします。

仲田会員：ゴルフの永遠のライバル橘高さんに僅差で勝ったのでスマイルします。

植野様、本日の卓話よろしくお願いします。

堀川会員：10月6日の歴史同好会では山田会員のタイムリーなお話、ありがとうございました。また、多数のご参加を頂きありがとうございました。

波多会員：歴史文化研究フォーラムに出場する8校の申込みも全て揃い、今はパンフレット制作が始まっています。たくさんの方々にお手伝いをいただき、本当にありがとうございました。

井川会員：王子が岳清掃活動参加の皆様お疲れ様でした。楽しい活動となりました。次回もよろしくお願いいたします。

沖縄ゴルフ弾丸ツアー参加の皆様お疲れ様でした。とても充実した沖縄ゴルフを満喫いたしました。企画していただいた加茂会員ありがとうございました。



藤島会員：目の調子が悪くて本日はサングラスを掛けさせていただきます。早く病院へ行きます。

高橋会員：世の中の動きが非常に早くなってきました。スポーツ界では不振の大谷選手の大活躍でワールドシリーズに進出。日本の政界では、女性初の総理大臣が誕生しそうです。翻って我家では初めてコロナに罹ってしまい奥様にもうつしてしまいました。年寄り家族の大ピンチです。早く完全復帰して、現在の激動情勢を見守るつもりです。

山下会員：大谷選手が10三振、3HRでリーグ優勝しましたのでスマイルします。

## 委員会、同好会報告等

11件 45,000円(累計749,000円)

### 国際奉仕委員会

国際奉仕委員長 岡田 憲一 会員

国際奉仕委員会よりご連絡です。すでにご案内の通り、ポリオ根絶の募金活動を実施いたします。今年度、国際奉仕では2回の募金活動を計画しております。今回秋の部として、10/27例会終了後に岡山駅西口で行います。ポリオ認知の意味も含め活動を行いますので、ご参加宜しくお願い致します。



### 野球同好会

野球同好会監督 笠原 英司 会員

今週の日曜日香川リーグの最終試合です。対戦相手は、高松西グリーンの連合チームです。レグザムで行います。応援に来れるかた宜しくお願い致します。



## 告知

### ◎告知

尾島 恒夫 会員

- ①天神山フォークコンサート 10月29日(水)午後6時 天神山文化プラザ
  - ②倉敷市一二松学舎連携講座 11月2日(日)午後1時 倉敷市立美術館講堂
- で開催されますので是非足を運んでみてください。



### ◎告知

入江 直人 会員

当クラブ主催の「高校生による岡山の歴史文化研究フォーラム」に、本年も朝日塾中等教育学校が参加されます。

同校の、ラストサムライと称された「瀧善三郎」に関する探究活動をきっかけに、小説化や商品化の動きが活発になっています。その成果として、10月24日に瀧善三郎をモデルとした小説『夏鷺(なつうぐいす)』と、純米吟醸酒「夏鷺」が同時発売されることとなりました。皆さま、ぜひお手に取ってご覧ください。



## 本日の講評

副会長 川本 洋

本日もお疲れ様でした。

会長のお話にもありましたが、大谷はほんと凄いですよね。このままいくと、ピッチャーで完全試合、その試合で全打席ホームランということまで期待してしまいますね。

植野美保様、本日の卓話ありがとうございました。私も5年くらい前にパーソナルトレーナーをつけてダイエットを頑張ったことがあります。MAXのときより体重が15キロ、体脂肪率が10%減となりました。今は多少リバウンドしてますが、本日ご指導いただいたので、今からヤクルト1000以外の腸活もしたくなりました。

笠原会長は会員増強を一番に考えてますので、毎回卓話に来ていただいた先生に入会の勧誘をさせていただいております。ご検討お願いします。



## メニュー情報

本日のメニュー(10月27日(ヘルシーメニュー))

木ノ子のメリメロサラダ

森林鶏もも肉と根菜のビネガー煮込み (バターライス添え)

シャインマスカットのフレジェ仕立て コーヒー

次回のメニュー(11月10日)

鯖若狭焼き ひじき煮 御造り 高菜 ちりめん御飯

赤出汁 香の物 コーヒー



前回メニュー(10月20日)  
戻り鰹と障泥烏賊のお造り