



会 長 岡島達雄
副会長 中武泰一郎
幹 事 武末喜久治
例会日 毎週木曜日 12:30～
例会場 ホテル泉屋 2F
事務所 宮崎県児湯郡高鍋町大字北高鍋1368-4
 ホテル泉屋内 TEL/FAX 0983-21-1636

第1684回 平成23年3月10日プログラム

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. 点 鐘 | 7. BOX 披露 |
| 2. ロータリーソング
四つのテスト | 8. 各委員会報告 |
| 3. ビジター・ゲスト紹介 | 9. 会員卓話 |
| 4. 会長の時間 | 10. 次週例会案内 |
| 5. 幹事報告 | 11. 点 鐘 |
| 6. 出席報告 | |

2730地区ガバナー 伊藤 学而
中部分区ガバナー補佐 岩切 昇

2730地区テーマ

クラブを活性化し、地域と時代の要請に応えよう

高鍋ロータリークラブテーマ

品位のある楽しいクラブを実現し、社会の要求にこたえよう

3月の月間テーマ

識字率向上月間 (ローターアクト週間3/13を含む週)

本日の例会案内

- ・PETS 報告 (会長エレクト)
- ・IM 報告
- ・血圧測定
- ・終了後プログラム委員会

次週の例会案内; 3月17日(木)1685回例会

- ・会員卓話—ローターアクト担当

***3月24日(木)は 特別休会です**

第1683回 例会内容

■会長の時間

会長 岡島達雄君

クラブ・倶楽部・club

ロータリークラブのロータリーについてはよく語られるが、クラブについてはどういう意味があるのだろうか。



辞書によると政治・社交・

娯楽、あるいは学校の課外活動などの共通の目的で集まった人々の団体。またその集合場所。たとえば記者クラブ、アスレティッククラブ、ナイトクラブ。また、ゴルフなどのボールを打つ棒、あるいはトランプの札の名でクローバーの葉を図案化して黒く描いたものとある。

漢字の倶楽部も面白い。共に楽しむ部屋、と書く。

英語のclubは、先にこぶのついた太い棒、棍棒の名詞、あるいはその棍棒で殴るといった意味の動詞もある。こぶのように一つにまとまるということから比較的「クラブ、チーム」などの意味が生まれたと説明している。またトランプのクラブのデザインもクローバーの葉ではなく、棍棒を図案化したものだという。

4年前研究グループ交換GSEで、ジョージアに派遣されたとき一人の熟年のロータリアンが、彼のクラブを案内するという。アメリカのロータリークラブは、専用の事務所も事務職員もおかず、幹事宅に事務所があり事務一切を幹事が取り仕切る、会場もホテルや公会堂などの貸し会場あるいは会員宅を順次使う(ので会費も安い)

ところが多いと聞いていたので、連れて行っていただいた施設に驚いた。

ゴルフ、テニス、乗馬などのスポーツ施設、音楽ホール、ダンスホール、図書館などの文化施設、もちろんレストラン、喫茶ラウンジなどの飲食・休憩施設もある広大な施設で、お年寄りからお子さんまでが利用することのできる会員制のクラブであった。シキアリティもはっきりしており、フロントには100人単位の会員全員の名札がかかっていた。

■幹事報告

幹事 武末喜久治君

<理事会報告3/3>

*ボースカウト一万円助成承認

*新燃岳&鳥インフル義援金を
会員1人2000円徴収承認

*リバティーフォーラム協賛金
年間一万円以内で承認

*米山奨学生(王南雁さん)の世話クラブを受け、カウンセラーを杉尾会員にお願いすることで承認



◆出席報告

出席委員長 図師義孝君

ビジター 増田秀文様

会 員 数	40名
出席会員数	28名
ホーム出席率	73.68%
前々回修正出席率	89.74%



☆月初めのセレモニー

お誕生日おめでとう！



結婚記念日おめでとう！



◆BOX 披露

親睦活動委員会 宮元武次君

<ニコニコ・財団・米山 BOX>

- 島子勝芳君 米寿祝いのお礼。
- 石井秀隣君 結婚・誕生のお礼。
- 河原好秋君 結婚記念祝のお礼。
- 岩村文夫君 ありがとう！
- 杉尾義秀君 誕生日祝いのお礼。
- 福本幸良君 本日は納品の為欠席。誕生日祝いのお礼。
- 木浦亨英君 結婚・誕生のお礼。
- 黒木敏之君 表彰ありがとうございます。でも会員数は増えていません。頑張ります。
- 井上博功君 先月は例会を2回も欠席しました。
- 藤本範行君 ローターアクトの「元気を出して宮崎を歩こう会」が無事終わりました。感謝します。
- 石田喜克君 彩奈ちゃん募金にご協力を頂きましてお礼申し上げます。ロータリークラブ関係で 75,951 円の協力金を頂いております。感謝申し上げます。



■会員卓話一噛んで予防する

関 正夫君



「よく噛む」ことは身体だけでなく、脳の健康にも密接に関与し、肥満防止や記憶力・思考力の向上に、認知症や誤嚥性肺炎（食物が気道にいり込んで起きる肺炎）にとっても効果があります。早食いの防止、噛むコツを四つ紹介します。

①舌技の訓練

水を口に含み、飲み込まないように上を向きます。

舌の後ろ側（舌根）でのどにふたをした状態になります。次は、口に水を含んだ状態のまま、舌の先端（舌尖部）を動かす訓練。舌の先端は器用によく動くものです。頬や口蓋（口内の天井）、口腔底（舌の下）などの個所でも舌尖で触る、押すことができるよう練習してください。

②噛みかたの基本練習

食物を口に入れたら箸を置きます。つぎに舌で食べ物を右側の歯の間に移動させ5回噛む。再び舌を使って食べ物を左側の歯の間に移動させ5回噛む。再度左右の歯で5回噛む事を繰り返す。最後に両側の派歯で自由に10回噛む。これで30回噛みました。

③飲み込むタイミングの訓練

ごっくん、と飲み込む動作「嚥下」の意識。一口で何回噛むかが問題なのではなく、口の中におかゆ状の食塊ができるまでかむことがコツ。この「食塊形成を意識」した時が飲み込むタイミング。（一口30回が目安）。この習慣は、高齢者に多い窒息死や誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

④肥満症・糖尿病予防に

食事の前に好きなガム一枚を5～10分噛む。食事中は一口30回噛み、食後はキシリトール入りガム（口臭・虫歯・歯周病予防）を5～10分噛む。ガムは満腹中枢を刺激するので、食事量が2～3割減り、体重が減少、肥満防止になります。

（ロータリーの友・卓話の泉より）

■新入会員卓話

木浦亨英君

今日は自己紹介と普段仕事で携わっていますお米についてお話をさせていただきます。

【自己紹介】

木浦亨英 昭和48年生まれ

3月12日で38歳。

現在の仕事は、高鍋町の青木地区で精米業を営む。

出身高校は宮崎市にあります私立日向学院高等学校を平成3年卒業。

同年（東京都杉並区）日本スクールオブビジネス入学。平成5年同校卒業ののち（東京都池袋）ディエムカードジャパン(株)入社。

入社先は約50名程度の比較的小規模な出版社に入社し出版物の広告営業を約10年間務める。

平成15年同社を退社し実家を継ぐため宮崎に帰郷し現在に至る。

家業は精米業ですが米も約3町弱ほど早期水稻で作っております。米を作り中間加工もし販売もするというところで規模は小規模ながらも米穀販売業者としては珍しい形態をとっております。

当然コメ作りからということで覚えることもたくさんあります。米作りの手間も、地域によって、また栽培方法によって色々とかわってくると思いますが米という字は八十八と書くほど米作りにはたくさんの手間がかかると言われています。日頃皆様が召し上がられていますお米ですが、そのお米ができるまでとその作業について簡単にお話したいと思います。

この児湯地域で栽培が行われる早期水稻の時期に照らし合わせて話を進めていきたいと思っています。まず、春に種もみを発芽させ、苗を作ります。今の時期がまさにそ



の時期で1粒の種から今は約5～7cmほど成長しております。種をまいてから40日～50日程ビニールハウス内で育苗します。それと並行して3月中旬には田んぼを耕して田んぼに水を入れ、平らにならしていきます。

平らにならすその作業を代掻き(しろかき)といいます。その目的はと言いますと

- ・田んぼの水漏れを防ぐ事
- ・苗を植えやすくし、苗の活着と発育を良くする事
- ・土の表面をならして平らにし苗がむらなく生育するようにする事 が挙げられます。

代掻きが終わるといよいよ田植ですが、この児湯地域は早期水稲ですので、3月の下旬～4月中旬ころにはあらゆる田んぼで田植の風景が見られると思います。

一般的に田植は機械で行われ、1カ所に苗3～4本を植え1株とします。その3～4本の苗が成長につれ1株で茎の数が20本以上増えていくのですが、その増えていく過程を分けつといいます。1株の茎の数が20本位になると分けつをわざと止めます。なぜ分けつを止めるのかというと分けつが進みすぎると、お米の稔らない「無効分けつ」が増えていきます。その無効分けつはちゃんとした米には成らず未熟米のまま成長しますので、必要以上の分けつを抑えて土の中の大切な養分をちゃんと米になる方に効果的に使いたいために無効分けつを止める作業をします。その作業を中干(なかぼし)しといいます。分けつをして20株くらいになるころにはちょうど梅雨の時期位になります。中干しは田んぼの水を抜いて、その田んぼに軽くヒビが入るまで乾かすのが中干しです。

中干しの目的は

- ・無効分けつを抑制する事。(わき芽を切る)
- ・梅雨時期にもなりますと気温も上昇し、稲の生育も盛んになる反面、土中の有機物が腐敗してガスが発生し、根の生育を阻害することになりますのでガス抜きをしてあげて根の活力を高めます。そうすることによって根が強く張ります。根をしっかりと張らせて収穫まで根を生き生きと保つことが非常に重要になっていくのですがその結果良食味と多収穫につながる大変重要な作業がこの中干しです。干しすぎも禁物で田んぼのヒビがちょうどミズが這うようにヒビが入った位で中干しは十分です。その後再び水を田んぼの中に入れて米が生育し行くのを待ちます。

この作業中、茎の中で、籾の集合体である穂が育(はぐく)まれます。その穂が完成して、茎から出て来るのですが、まずその田んぼで一番早い「走り穂」が出ます。その後、田んぼを見渡して田んぼの中の約半数の茎が出穂する時期を「出穂(しゅっすい)期」、すべての穂が揃うと「穂揃い期」と言う言い方をします。6月下旬にもなれば、その穂揃い期を迎えます。稲は穂が出すとすぐに開花し、受粉します。受粉したのちに登熟(とうじゅく)を開始するのですが稲穂が出て、開花から約40～50日間が登熟期です。稲は光合成によりデンプンを生産し、胚乳に溜め、稲の種子であるお米を充実させていきます。

出穂後は、稲の葉や茎は全力で穂に栄養分を送り込みます。そして、その穂が登熟して栄養分のためこみを完了すると、使命を果たして枯れ、美しいこがね色になります。

黄金色の稲穂が垂れ下がるといよいよ稲刈りです。早く刈りすぎると米が充実する前で、未熟粒が多くなり、収穫量が少なくなります。逆に、刈り遅れると籾が熟れすぎて米の色やつやが悪くなり、品質や食味が低下します。ここでの刈り取りのタイミングが非常に大切になってきます。この刈り取りは通常、機械作業になります。いわゆるコンバインという機械での刈り取りになるのですが、稲は根元から刈り取ります。刈り取った稲の穂先から籾を分離する作業が脱穀(だっこく)です。今はコンバインで刈り取りと同時に脱穀をします。脱穀された籾は、その日のうちに乾燥機で乾燥させます。地域によっては天日干しという方法をとる地域がありますが、この児湯地域では収穫時期が真夏の時期に収穫するので空気がジメジメしている夏の時期には天日干しには向いていません。ですから乾燥機で乾燥する作業になります。

乾燥が終わると籾すりという作業に入ります。籾すりとは、籾から籾殻(もみがら)を取り除いて玄米にする作業です。籾すりの過程で砕けたり割れたりしたくず米を選別して取り除き、品質の良い玄米を袋に詰めて出荷をします。

玄米とは、糠層で覆われている状態です。この玄米から糠(ぬか)と胚芽を取り除く作業が精米(せいまい)です。米を搗(つ)くとも言います。ちなみに糠を50%取り除くと五分搗き米、70%取り除くと七分搗き米、100%取り除くと精白米という言い方をします。普段私たちが口にしているお米は、この精白米です。

余談ですが1粒の種籾からスタートした米一粒が収穫期を迎えるころには1粒のお米から約900粒～1,000粒のお米が出来るといわれます。それだけ普段私たちが食べている米1粒には偉大なチカラが宿っていると言えると思います。お米ができるまでにはさまざまな生産者の知恵と工夫や努力、また天の恵みによってできる事が改めておわかり頂けたかと存じます。私も宮崎県のエコファーマーの認定を受けた生産者の一人として、おいしいお米はもとより、低農薬・低化学肥料に取組んで、安心安全な米作りをしていくことを肝に銘じて精進していきたいと思っております。

お米ができるまでを代表的な作業だけ、掻い摘んで簡単にお話させていただきましたが途中お聞き苦しい点多々あったかと存じますが最後まで皆様ご静聴誠にありがとうございました。

