



2019～2020年度
滝川ロータリークラブ
会長 鈴木 英光

■ 例会日：毎週木曜 PM12:30より
■ 例会条：ホテル スエヒロ
■ 住 所：滝川市明神町2-2-16
■ 電 話：(0125)-22-3344
■ F A X：(0125)-24-2755
■ メール：info@rotary.gr.jp
■ WebSite：www.rotary.gr.jp

第3155回 例会報告 令和元年10月3日（木）

会長挨拶



例会のテーマ「健康な身体と食事 精進料理から健康を考える」
不摂生が続いてませんか？今日はいいい機会と捉えて頂きたいと思います。興禅寺の先代ご住職 吉村和雄さんもRCの会員でありました。かなり前ですが、このお寺で座禅と精進料理を頂く例会がありました。その節には大変お世話になりました、感謝申し上げます。

先日 柳清二会員の保健衛生功績により
市政功労表彰受賞祝賀会に出席致しまし

た、多くの会員も出席されていましたし、RCバンドも出演されていて盛大に行われておりました。本当におめでとうございます、これからも健康に留意され市民の皆様の為にご活躍頂きたいと思います。

98人目の会員の入会が決まりました、都合により11月に入会式を執り行う予定となります。

私たちのRCの最大の行事であります地区大会が明日から千歳が始まります、西田幹事と4日から参加しに参ります、5日には皆様と会場にてお会い致しますので楽しみにしております。

幹事報告



連絡事項が2点ありました。

- ・本日第9回目の理事会をホテルスエヒロ3階で18時半から行います、役員理事の方はお忘れなくご参加お願い致します。
- ・地区大会の連絡事項です、土曜日6：45分集合時間厳守でお願い致します。

前回のプログラム「精進料理から健康を考える」 － 精進料理とその歴史について － 【職業奉仕委員会担当例会】



滝川RC 特別例会
文藝・健康と食
・この日は精進料理の作りかた、歴史の勉強会
・この日はお寺の住職様、僧侶様によるお話し、食事の大切さ
・お寺にはお寺の歴史や文化、お寺の歴史や文化、お寺の歴史や文化
・お寺にはお寺の歴史や文化、お寺の歴史や文化、お寺の歴史や文化



「食と健康」

もともと私達は自分の健康は自分たちの手で維持してきた、特に食や生活習慣によって、健康管理を行っています。文明や文化の発展の中で、その地域や国における「医療」の発達と関係が見られると思う。先史より現在に至る過程の中で、「医療行為」が確立されたのは最近(数百年)のこ

とであり、それ以前は薬草(生活から生まれた知恵)であったり、更に古代に至れば呪術師における祈禱がその原初的な形態といえる。クレオパトラが常飲していたのは真珠を酢酸に浸して溶かしたものを不老の妙薬として飲料していた、という文献もある。民衆の日常から生まれた生活の知恵は、食にもつながり多くの人の命をつなぐものとなった。例えば、東南アジア圏における「辛みとスパイス」は、発汗作用によって代謝を高め、高温に慣れてしまうことで汗をかかなくなり健康を害することを自然と防いだ。医療の発達によって、健康維持に必要なものは「薬」へと移行し、自然と食は「嗜好」も取り込んだ文化へと進む文明や文化が発達した地域に、特に「嗜好料理」が目立つのもそれ故と推察できる。中国では「唐代」に既に飽食と呼ばれる時代を迎え、当時の禅僧「百丈懷海」によって身体を整え、身を守るものとしての食とそれを生む作業が体系化された「清規」が記された。この時代は日本に於いても奈良時代から平安時代への流れの中で最澄や空海の手によってより洗練された仏教が輸入された頃であり、特に空海の手によって後に「精進料理」と呼ばれる食作法全般の原点が我が国に持ち込まれている。このような経緯のために、日本に於いては、身体を守る食生活としての「食」と身体維持する「薬や医療行為」そして、宗教団体における伝統的食文化「精進料理」が、それぞれの流れの中で発展してきたと考えられる。

＼(^o^)／ニコニコBOX報告（敬称略）

次回に報告いたします。

編集／クラブ会報委員会 発行日：令和元年10月09日

出席報告 10月3日

会員数	病欠	免除	出席	欠席	出席率
97名	1名	11名	52名	35名	60%

■メイクアップ：9/26高橋賢司 9/30奥山かおる、高橋賢司 10/2入井浩樹、奥山かおる(砂川RC)