



Rotary Club of SUGITO

杉戸ロータリークラブ週報

2009～2010年度 RIのテーマ

THE FUTURE OF ROTARY IS IN YOUR HANDS

会長 大作 茂 幹事 篠原達幸

第1999回例会 (2009年10月13日)

点鐘

大作会長

ロータリーソング

「我等の生業」

お客様紹介

米山奨学生

廉 春愛様

温泉ソムリエ

植竹深雪様

会長挨拶

大作会長



本日はお客様をお迎えしているのに申し訳ありませんが、1時30分より「すぎとピア」で防犯の大会があり杉戸ロータリークラブも表彰されることになっておりますので、例会終了10分前には退席させていただきます。米山奨学生の廉さん、そして温泉ソムリエの植竹様、よろしくお願いたします。また、来週は当クラブの2000回記念例会ですので、奥様共々出席して下さいますようお願いを申し上げます。

幹事報告

篠原幹事

- ① 研究グループ交換 (GSE) 英国リバプールウェルカム ランチパーティーのご案内
日 時 平成21年11月9日(月) 12:30
場 所 ラフレさいたま

登録料 1クラブ 10,000円

- ② クラブ会長、交代について岩槻ロータリークラブより連絡がきております。
- ③ GSE英国リバプールチーム受入合同説明会
日 時 平成21年10月27日(火) 18:00～
場 所 さいたま共済会館 4F
- ④ 「友」インターネット速報 No. 400がきております。
- ⑤ 2008～2009年度 年次報告書の変更訂正のお詫びとお願いがきております。
- ⑥ 第13回春日部市内高等学校野球大会のご案内がきております。
日 時 平成21年11月7日(土)、8日(日)
場 所 春日部市営牛島球場

卓話者の紹介

篠原幹事



本日は3人の美女を前にして私はルンルンですが、多少緊張もしております。まずは温泉ソムリエ・そしてフリーのアナウンサーでもある植竹深雪さんです。今日は温泉についての講演をして下さるそうです。そのお隣がアシスタントの渡辺亜希子さんです。こちらの渡辺さんとは何年か前から仕事上、時々お話をしていましたが「お友達にこういう人がいるよ」ということで

例会日： 火曜日 12:30～13:30 例会場： 埼玉りそな銀行杉戸支店 3F
事務所： 杉戸町杉戸 2-12-26 埼玉りそな銀行杉戸支店内
TEL 0480-34-1716 FAX 0480-34-1360

植竹さんを紹介して頂きました。皆さん温泉には興味を持っている方も多いと思いますので、限られた時間ですが少しでも参考になれば幸いです。

卓話

植竹深雪様

【本物の温泉の湯力の活用術】



本日はお招きいただきまして有難うございます。皆さん「温泉ソムリエ」とは聞きなれない言葉かもしれませんが、新潟県の赤倉と言うところで「ソムリエ」の資格を取得してきました。その他に厚生省の「入浴指導員」という資格も取り、「温泉」の勉強を進めています。何故「温泉ソムリエ」になったかという、岩手の放送局に勤めていた時に色々な温泉に行く機会がありました。そこで「温泉」に興味を持ち、勉強をしてみようかなと思ったわけです。今では全国の「湯めぐり」を楽しんでいます。本日はお湯の効能で健康を維持する為にはどうしたらよいかについてお話をしたいと思います。

まず「温泉」は「地球がくれた宝物」です。本物の温泉の湯が持つ力で、健康が手に入るわけです。例えば、関節の痛みや腰の痛みが緩和されるのは皆さんもご存知の通りです。

●そもそも温泉とは何か？

「地中から湧き出す温水、鉱水および水蒸気その他ガス」

- ① 源泉温度が25℃以上
- ② 指定成分などの条件が1つ以上規定値に達している。日本には約3000の温泉地があり、源泉数は約28000本。

●温泉には次の5つの効用があります。

- ・温熱作用：体が温まり得られる作用、血行促進、疲労回復、代謝促進、リラックス効果

- ・水圧作用：水圧がかかることで天然のマッサージとなる⇒むくみやだるさの解消
- ・浮力作用：首までつかれば体が軽くなり筋肉の緊張がほぐれ、リラックス
- ・転地作用：自宅から60km以上離れて気分転換ができる
- ・薬理作用：温泉の泉質（成分）から得られるそれぞれの作用。適応症・・・

温泉は体で味わうことの出来る薬、サプリメントと言えるでしょう。

次に温泉分析表について話します。温泉には必ず温泉分析表がありますが、これは温泉の自己紹介みたいなもので、これで泉質をチェックしてみてください。温泉の泉質には現在9つあります。

- ① 単純温泉
- ② 塩化物温泉
- ③ 硫黄泉
- ④ 炭酸水素塩泉
- ⑤ 硫酸塩泉
- ⑥ 含鉄泉
- ⑦ 酸性塩泉
- ⑧ 二酸化炭素
- ⑨ 放射能泉

この中でも硫黄泉と二酸化炭素泉は血行促進効果が得られると言われていています。また酸性は塩素が不必要なほど強い殺菌作用があるようです。二酸化炭素の温泉としては、八甲田温泉や鳴子温泉などがあります。放射能泉というと主にラジウムが含まれている訳ですが、微量なら逆に若返りの湯とも言われアンチエイジングとして人気があるようです。

●各泉質別効果

- ・単純泉：「万人が気持ちいい湯」
⇒温泉初心者、敏感肌にも優しい湯。さまざまな成分を含む。刺激の少ない湯
- ・塩化物塩泉：「あたたまりの湯」
⇒しっとりぽかぽか。血液循環がよくなり湯冷えにくい
- ・炭酸水素塩泉：「重曹泉」「美人の湯」
⇒入ればしっとりツルツル。出ればすべすべの

肌。皮脂を乳化。湯上がり爽快の「冷えの湯」
(重碳酸土類泉)「成分付着の湯」

⇒温泉成分が浴槽や床に付着。ミネラルたっぷり
で鎮静効果。温泉つうにファンが多い

・硫黄泉：「皮膚病の湯」

⇒硫黄の香り・・・ニキビや花粉症にも効果あり。
なかには禁煙治療に使う国もある

・硫黄塩泉：「傷の湯」

⇒湯につかれれば傷を治す。飲めば便秘効果。

・二酸化炭素泉：「血行の湯」

⇒炭酸ガスが毛細血管から取り込まれ血行がよくなる。

・酸性泉・鉄泉(含鉄泉)：「殺菌の湯」

⇒湯治効果抜群！全身殺菌でリフレッシュ。貧血にいい湯。

最後に温泉のつかり方についてお話をします。目安は5分前後。個人差はありますが、じわり汗ばんだら「ほどほど」にする。1度に長く入らずに3回に分けて入る「分割湯」がおススメです。そして入り方としては

●かけ湯を忘れずに⇒心臓から一番遠いつま先からだんだん上へ・・・

●入浴後には「首回し」「背伸び」「肩上げ」など簡単にできるもので肩こりが緩和

☆温泉では笑顔で「気持ちイイ！」と実感して入ることで効果がUPする！！

以上で卓話を終りにしますが、質問等ありましたらお受けします。

委員会報告

ロータリー財団委員会

渡辺良一会員



10月3日にロータリー財団部門セミナーがさいたま共済会館で行われ行ってきましたので簡単に報告を致します。

まず各委員会の活動報告がありました。財団

奨学・学友委員会では送り出しは2009～10年度は10名を、受入としてはベトナムから1名、2010～11年度はロシアから1名を予定しているそうです。目的としては、相異なる国民間の理解と友好関係の増進に寄与することだそうです。

研究グループ交換委員会からは、GSEがイギリスから5名来日する予定です。日本からは4名送り出す予定で、サッカー関係者が2名、地方行政の人が1名、建築関係の人が1名だそうです。

世界フェロシップ委員会からは、現在日本から1名がイギリスに行っており、メキシコから男性1名とアメリカから女性が1名日本にきているとの報告がありました。

その後、田中作次パストガバナーから「未来のロータリー財団について」のスライドによる説明があり、下記の6つの重点分野への支援が必要だとのお話がありました。

- ① 平和と紛争解決
- ② 疾病予防と治療
- ③ 水と衛生設備
- ④ 母子の健康
- ⑤ 基本的教育と識字率向上
- ⑥ 経済と地域社会の発展

皆様からのロータリー財団への寄付が上記の達成へとつながりますので、宜しくお願いしますとのことです。

ご挨拶

廉 春愛様



皆さんこんにちは。ご無沙汰しております。私は夏休みを利用して中国に帰って卒業論文のための調査をしてきました。今日はお客様の講演があるということなので次回に報告をさせていただきます。皆さんのテーブルの上に中国のおみやげのお菓子が置いてありますので、食べてみてください。杏のお菓子で、中国では美味

しいと言われているものです。

出席報告

黒岩会員



月日	会員数	出席	欠席	MU	出席率
10/13	25	14	11	7	84%

スマイル報告

黒岩会員

大作会長・・・温泉ソムリエの植竹様、卓話ありがとうございます。廉さん、ようこそ！

遠藤会員・・・皆様の温かさ支えられ、茨城県守谷店をオープンすることができました。

落合会員・・・9月29日は蕎麦打ち夜間例会、とっても楽しかった。小川会員さんには、大変ありがとうございます。

武井会員・・・本日は久しぶりの外部卓話ありがとうございます。20日、27日の例会は欠席となります。

お客様ようこそ！植竹様、卓話ありがとうございます。今後、参考にさせていただきます。

以下同文・・・関口会員、新井会員、渡辺孝会員、舟越会員、渡辺良一会員、田中会員、金子会員、黒岩会員、篠原会員、小川会員

本日投入額	19,000円
-------	---------

累計額	272,500円
-----	----------
