

第1743回  
**例会  
プログラム**  
2002・5/23 No.44



# WEEKLY REPORT

友愛

例会場：東山荘（斉藤記念館）

開会点鐘：12:30

ロータリーソング：四つのテスト

内容：市政について

御殿場市長 長田 開蔵様

会員慶事

・会員誕生日

5月24日 鈴木 崇司君

次回5月30日の例会

1744回 12:30点鐘 ホテル御殿場館

## 会長挨拶

長田 吉弘

45年間ホームクラブ皆出席の方がおりますが、皆様信じられますか？

当クラブでも35年間皆出席の方が、2名おられますがホームクラブという訳にはいきません。

これは、先日行われた三島ロータリークラブの45周年にガバナー特別表彰を受けました上杉様という方のお話です。

「45年間、約2,290週ホームクラブへ出席したという事は、1週間以上の旅行はもとより、病気で休む事もなかった。」と強靱な身体と不屈の精神の持ち主の方だと感心させられました。

今日の卓話は、健康の話という事で2名の会員がして下さいます。私を始め、皆様方も健康には充分留意して、素晴らしい先輩にあやかりたいものです。

さて、三島クラブの45周年ですが、当御殿場クラブの35周年の手作りの祝典を参考にしたのでしょうか？三島クラブの会員全員、そして他の出席者をもまきこんでの農兵節を踊りました。

今年度は、御殿場クラブの合唱団によるロータリーオリジナルソングの発表、三島西クラブの親睦一座による白浪五人男、そして三島クラブの農兵節と手作りの余興が全てでした。これも、当クラブ35周年の実行委員会の皆様の努力が刺激を与えたものだと思います。

## 健康の話

土屋 義明

健康の話ということで、本日は身近にある薬草について話させていただきます。

通常、民間薬と呼ばれている薬草は、古くから医学の発達していない時代に庶民の間で広まり、そして現在でも使われています。

まず、オオバコですが、これは車前草と呼ばれ、人の歩く道のところに好んで生えています。また、葉が大きいところから「大葉子」という名がつけました。7～10月くらいに地上部分を取り、日かげ干しにします。せき、たん、のどのはれ、利尿、整腸作用があります。普通の市販のせき止め薬に、エキスとして配合されています。

クコは、繁殖力が強く、どこにでもできます。中国の本草綱目という本には、続けて飲めば長生きできる

## 第2620地区御殿場ロータリークラブ

例会日/木曜日 12:30～13:30

例会場・事務局/YMCA東山荘

電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

静岡県御殿場市東山1052

会長/長田 吉弘 会報委員長/芹澤 正明

と書かれています。また強壮強精作用があり、中国のことわざにも修行僧は、これを食べてはいけないといわれています。修行のさまたげになるという意味です。枸杞の葉は、そのまま生食できますが、ゆでておひたし、胡麻和えにして食べてもよいです。またホーローで熱を加えると枸杞茶になります。枸杞の実を入れて作った枸杞酒は飲みやすく、目のつかれを取ります。

ゲンノショウコは、飲んでみたらよく効くので、現の証拠という名前の由来があります。8月頃、根を除いた全草を使います。白、うす紫、うす赤の花がありますが、どれでも効きます。下痢をした場合には、色が濃くなるまで煎じて飲みます。これは非常によく効きます。反対に、うすく煎じて冷たくして飲むと便秘にも効きます。以前は赤痢にも使って効果があり、これだけでも治ってしまったり、または軽くてすんだようです。

ドクダミは、毒を矯めるというところからきています。馬に食べさせると十種の薬効があるというところから十薬(ジュウヤク)とも呼ばれています。胎毒、食毒、便秘、利尿作用があります。8月頃根元から切り取りかけ干しにします。蓄膿症には煎じて飲んだり、1日に4～5回生葉を塩もみにしてハナにさしこむと中のウミが出てきます。独特の臭いの中の成分が効きます。また、おでき等にも生の葉をもんで貼ると効きます。お風呂に入れると痔、腰痛、冷え性によいです。

カキドオシは、よく土手、石垣などで見つけられます。つるが伸びて垣根をすりぬけるというところからつけられました。弱い小児の体質改善、糖尿病、下痢に効きます。最近、中国では肝炎、泌尿器系の結石に用いて効果があつたと発表されています。

タンポポは、蒲公英と呼ばれ、食用として、花の部分をおひたし、ごま和え、油いためなどにして食べます。

カルシウム、ビタミンA、B群、Cや鉄分が豊富です。根の部分を薬用として用い、母乳の分泌を促進します。

センブリは、千回振っても苦いということでこの名がつけられました。苦味の成分で胃腸の分泌を促進します。消化不良、食欲不振の場合に用いますので、食欲がある人は飲まない方がよいです。

よもぎは、よく燃えるという意味でつけられました。お灸の原料として使われています。また、もちに入れると、色どりもよくなり、栄養分の補給にもなります。ビタミンA、B群、鉄分、カルシウムが入っています。よもぎの葉は、止血作用があり、痔出血、子宮出血などに使われます。また、浴用としてもよいです。日当たりのよいところでとった方が効きめがよいです。

ユキノシタは、雪の下でも青々としているところからつけられたものです。虎耳草とも呼ばれ、葉の形が虎の耳に似ているところからつけられました。小児の疳、ヒステリー、ひきつけ、てんかんに生葉の汁を飲ませます。腫物、面疔、にきびには生の葉を軽く火であぶって、もんで、その上に貼るとウミを吸い出します。虫さされ、うるしかぶれにも生葉を患部に塗るとよいです。

マタタビは、旅で疲れていても、これを飲めば元気が出て、また旅が続けられるというところからつけられたものです。ねこにあげると元気が出てきます。ねこが体調の悪い時に飲ませるとよいです。また、ライオン、トラ、ひょうなどもマタタビを好みます。疲労回復、利尿、鎮痛、精力増強、身体を温める働きがあります。

以上、身近で使われている薬草について話しましたが、医学が発達している現在でも、このような代々続けて使われてきた薬草と一緒に併用したり、病気を予防するという役立てていただければよいと思います。

## 6月 御殿場RC例会プログラム

月 日	時間	会 場	内 容	担当及び卓話者
6/6 (1745回)	12:30	東山荘 斉藤記念館	クラブ創立記念に因んで	勝間田豪亮君
6/13 (1746回)	12:30	東山荘 斉藤記念館	クラブ協議会(第6回)	全 員
6/20 (1747回)	18:00	HOTEL天坊 (伊豆長岡温泉)	移動例会	親睦活動委員会
6/27 (1748回)	12:30	東山荘 斉藤記念館	1年を顧みて	会長・幹事

### ～5月16日のスマイル～

先週から、今週にかけ、次年度委員会の開催お世話様でした。

会長エレクト 内海宣彦

次期幹事 滝口喜徳

息子が結婚致しました。

菅沼 久



### 前回の出席報告

会員数	計算に用いる 会員数	出席数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
63名	58名	57名	98.28%	100%

欠席者(1名)

渡辺 巖君

### メーキャップ(4名)

- ・5月10日 裾 野 橋本喜市君
- ・5月8日 長 泉 小野寛幸君
- ・5月8日 長 泉 斉藤礼志君
- ・4月24日 磐 田 山崎恭夫君