



# 奈良大宮ロータリークラブ

## Club Weekly Bulletin

発行日 2024年11月26日  
2024-2025/18

# Vol.46

No. 2121

2024-25年度会長スローガン  
「皆が主役、一つひとつの  
機会を大切に」

2024-25年度 RI テーマ



RI会長 ステファニーA. アーチック

地区スローガン  
「持続可能なロータリーに！  
共に学び、共に行動」  
RI第2650地区ガバナー  
中本 勝

- 創立：1979年1月23日
- 例会会場：毎週火曜日 17:30~18:30  
奈良ホテル本館  
奈良市高畑町1096番地 電話 (0742) 26-3300
- 事務所：奈良市大宮町6丁目3-7 中室ビル3F  
電話 (0742) 33-8583 FAX (0742) 33-8600  
hp : <http://www.naraomiya-rc.jp>  
E-mail : [info@naraomiya-rc.jp](mailto:info@naraomiya-rc.jp)
- 会長：宮西 正伸 ■副会長：水野 憲治 ■幹事：門脇 伸幸

### お客様紹介

- ・株式会社ヤクルト本社中日本支店 化粧品課 主事補 藤井 玲奈 様
- ・奈良ヤクルト宅配事業部次長 賀川 弘美 様

### 会長挨拶

【宮西会長】



11月9日（土）、10日（日）のインターアクト地区大会は、2日間無事に終了致しました。高野サポート委員長を中心にご準備いただいたき、両日は多くの会員の皆様にお手伝いいただきまして、本当に有り難うございました。奈良女子大学附属中等教育学校、インターアクトクラブの皆さんのレベルの高さを改めて感じましたし、会員の皆様のロータリーの友情に、終礼の際は、恥ずかしながら感極まり、言葉に詰まりそうになりました。当日の様子は、弓場広報・IT委員長が事前にマスコミ回りをいただきましたお陰で、奈良テレビで放送され、本日の奈良新聞にも掲載されました。

インターアクトクラブのスポンサークラブとして6年、その間コロナ禍でもありましたため、交流が難しい時期もありました。この地区大会を機に、今後はインターアクトクラブの活動への支援や、我々の各奉仕事業への参加促進など、より積極的に交流できればと思います。全体の打ち上げもしたいところですが、社会奉仕委員会の企画、12月2日（月）年末交通安全事業や、年明け2月16日（日）の防災訓練等、奉仕活動もまだ残っておりますので、改めて機会を設けたいと思います。

12月3日（火）は、年次総会がございますが、来週の例会は年次総会1週間前の例会となりますので、指名委員会の増井委員長より、次々年度会長、次年度副会長、幹事、会計、5名の理事、会場監督の各候補者の告知がございます。皆様ご出席の程、宜しくお願い致します。

詳しくは動画をご覧ください。

### 例会プログラム

第19回 11月26日 通算2121回

1. 握手挨拶
2. 開会点鐘
3. ソング
4. 会長挨拶
5. 例会状況報告
6. 委員会報告
7. 幹事報告
8. 卓話
9. 閉会点鐘

### 例会状況報告

11月19日 通算2120回

- ・会員数 65名
- ・出席免除者数 14名
- ・出席者数 43名
- ・出席率 76. 79%

10月29日 通算2118回 (修正)

- ・会員数 66名
- ・出席免除者数 14名
- ・補填者 14名
- ・出席率 94. 83%

## 委員会報告

### 【出席委員会 川邊委員】

- ・出席報告

### 【ニコニコ委員会 南谷副委員長】

- ・ニコニコ報告

### 【IACサポート委員会 高野委員長（IAC地区大会のお礼）】

- ・ロータリークラブメンバー、インターアクター、各社寺、地区の委員の皆様、そしてお天道様にも支えていただき、本当に感謝申し上げます。

### 【県下RCゴルフの結果について 高野会員】

- ・私も含めて5名の参加で、成績も残念な結果でした。武藤さんがいい成績で賞をもらわれ面目を保つことができました。奈良ロータリーの方から、本来は奈良大宮ロータリーが県下一番といわれましたので、次回（県下、鷗尾とも）は若手の方も含めて多くの参加をお願いします。

### 【親睦活動委員会 清岡委員長（第3回家族親睦例会）】

- ・第3回は、日時が3月16日と少し先になりますが、大相撲春場所の観戦を企画しております。チケットはある程度まとめて取得する予定ですので、一旦この締め切りを12月24日とし、年内にお申し込みいただけますようお願いいたします。3月16日のメインイベントは春場所観戦ですが、その前に親睦例会を551蓬莱パンチャン店宴会場にて開催いたします。その後、徒歩約5分で会場へ向かう流れとなっております。当日は現地集合・現地解散という形式ですので、ご協力をお願いいたします。

また、本日いただいたお問い合わせの中で、「春場所の席について」のご質問がありました。今回は、S席（椅子席）を確保する予定です。畳席ではなく、1人1席ずつ椅子席をご用意いたします。なお、3歳以下のお子様は膝上での観戦となり、4歳以上は大人と同じ料金で席を確保する形になりますので、ご了承ください。皆さまの多数のご参加を心よりお待ちしております。

## 幹事報告

- ・IAC地区大会プログラム冊子について当日お渡し出来なかった方は受付にてお渡し致します。
- ・先程、臨時理事会でノボテル奈良戒田様の7daysの手続きに入ることが承認されました。

### ◎状差し

- ・2023-24地区大会記念し記載内容の訂正（大津西RC、大津東RC、高島RC）とお詫び（第2650地区からの訂正）
- ・ハイライト米山296号
- ・風の便り通刊121号
- ・第5回定例理事会議事録

### ◎出欠表

- ・第2回（12/15）と第3回（3/16）家族親睦例会
- ・12月2日飲酒根絶運動
- ・6/21～6/25 国際大会 出欠

## 結婚記念日・誕生日お祝い

### 結婚

- 南谷正仁 会員（11月3日）
- 倉田智史 会員（11月4日）
- 門脇伸幸 会員（11月8日）
- 水野憲治 会員（11月11日）
- 森山憲克 会員（11月15日）
- 中奥雅巳 会員（11月23日）
- 成田和哉 会員（11月23日）



### 誕生日

- 南谷正仁 会員（11月3日）
- 中 大 会員（11月5日）
- 植原賢治 会員（11月9日）
- 矢追家麻呂 会員（11月13日）



## 乾杯挨拶

【水野副会長】



結婚記念日・誕生日を迎えられた皆様、おめでとうございます。また、先日開催されたインターアクト地区大会では、皆様のご協力により、大過なく無事に終了することができました。心より御礼申し上げます。どの団体でも事業が無事終了すれば、打ち上げや記念誌の作成をもって一区切りとすることが一般的ですが、それで良いのか、改めて考える必要があると思います。すべての事業には反省点や改善すべき点があり、それを検証し次回に活かす姿勢こそが、クラブの歴史を積み重ねる鍵だと考えます。今回の地区大会も例外ではなく、参加できなかった方がどうすれば関わられたか、参加した方がさらに深く関わるにはどうすれば良かったかを振り返ることが重要です。これらを考えること自体が、事業に関わる姿勢を育むことになります。そして、この姿勢は「みなぎが主役、一つひとつの機会を大切に」という宮西会長のテーマに通じるものです。制約の多かった今大会だからこそ、それぞれの関わり方を振り返り、次へのステップとする機会としてください。本日は皆様のご健勝とご多幸を祈念して、乾杯いたします。乾杯！

## 卓話



【卓話講師の紹介：プログラム委員会 谷川委員長】

藤井玲奈様は兵庫県ご出身で、2004年にヤクルト本社に入社されました。入社当初は東海支店に配属され、名古屋地区を担当し、美容部員としてご活躍されました。2017年にご結婚を機に近畿地区に移られ、現在は主に大阪を担当されています。

卓話講師：株式会社ヤクルト本社中日本支店 化粧品課 主事補  
藤井 玲奈 様

テーマ：人生100年時代の健腸美肌とスキンケア

ヤクルト本社中日本支店化粧品課の藤井玲奈と申します。本日は「人生100年時代 健腸美肌とスキンケア」をテーマに、ヤクルトの化粧品を通じて皆様の健康と美容のお役に立つ情報をお届けします。

まず「人生100年時代」という言葉が広まる中、50代以降を「白秋世代」と呼び、成熟や自由を楽しむことが重要とされています。しかしながら、多くの方が年齢による美容の変化に不安を感じているのも事実です。ヤクルトでは、乳酸菌を活用した健康と美容の両立を目指し、特に白秋世代の男性を応援する取り組みを行っています。

### 健腸美肌の考え方

ヤクルトでは、腸内環境が美肌に影響を与えていると考えています。500人を対象にした検証では、腸年齢が若い人ほど肌の悩みが少ないことが分かりました。腸と肌は密接に関連しており、健康な腸が肌を若々しく保つ重要な鍵となります。

また、肌の健康指標である水分量を維持することが美肌の秘訣であり、内側（腸）と外側（肌）の両面からのケアが大切です。

### 天然保湿因子（NMF）の重要性

肌の潤いを保つために必要な成分であるNMF（天然保湿因子）は、肌表面の水分を維持するスポンジのような役割を果たしています。しかし、年齢とともにNMFは減少します。ヤクルトの化粧品には、乳酸菌発酵によって得られる「S.E.（シロタエッセンス）」が含まれており、この成分はNMFに含まれるアミノ酸や乳酸を豊富に含んでいます。これにより、減少したNMFを補い、肌の潤いを長時間保つことが可能です。

### スキンケアの基本ステップ

美肌を保つためには、以下の「W洗顔」と「W保湿」の4つのステップが重要です：

クレンジング：油性の汚れを落とす。

洗顔：水性の汚れや毛穴の汚れをきめ細かい泡で洗い流す。

化粧水：肌に水分を補給。

乳液・クリーム：補給した水分を油分で閉じ込める。

これらのケアを行うことで、肌の潤いを保ち、紫外線や外部刺激から肌を守ることができます。

### ヤクルトの化粧品の特長

ヤクルト化粧品の最大の特長は、「乳酸菌由来の成分」が含まれている点です。乳酸菌の発酵過程で生成されるS.E.は、肌の天然保湿因子に似た成分構成で、肌に馴染みやすく、潤いを長時間保つ効果があります。この乳酸菌生まれの化粧品を毎日使用することで、肌の内外から健康をサポートします。

最後に、ヤクルト化粧品が皆様の人生100年時代の健康と美容をサポートするヒントとなることを願っています。本日ご紹介したサンプル「LACTDEW（ラクトデュウ）」をぜひお試しください。本日はこのような機会をいただき、誠にありがとうございました。

詳しくは動画をご覧ください。

**ニコニコ箱 合計 58,000円 累計 1,318,000円**

宮西正伸君 株式会社ヤクルト本社 藤井玲奈様、本日の卓話有り難うございます。先日のインターアクト地区大会には、多くの会員様にご協力頂きまして、本当に有り難うございました。

倉田智史君 先日のインターアクト地区大会では2日間に渡り、大変お疲れ様でした。結婚記念日のお花ありがとうございました。

高野治君 インターアクト地区大会、無事に終わることができました。皆様、ご協力いただきありがとうございました。

谷川千代則君 藤井様、本日の卓話よろしく申し上げます。

武藤廣茂君 先週で長かった今年の運動会シーズンが終わりました。毎年の事ですが、元気な子ども達の姿にいやされます。

ニコニコ協力 金田智仁君 志茂志津代君 武中洋勝君 中奥雅巳君 中谷圭佑君 福田順君 堀内眞治君 増井義久君 南谷正仁君 森田住秀君

### ◆例会休会・変更のお知らせ◆

<やまとまほろばロータリークラブ>

・11月28日(木) 例会場変更 会場：あるぼーる「小ホール」

<奈良ロータリークラブ>

・12月26日(木) 忘年家族会の為、時間変更 16:00~17:00

※ビジター受付は、12月26日(木)12:00~12:30まで奈良ホテルにて行います。

令和7年1月2日(木) 休会 (定款第7条第1節dによる)

※ビジター受付は行いません。

### 今後の予定

- ・12月 3日 (火) 年次総会 会員卓話：堀内会員
- ・12月10日 (火) 卓話 卓話者：公益社団法人 奈良県栄養士会 会長 松田 仁 様
- ・12月15日 (日) 家族親睦例会 於：JWマリオットホテル奈良