

姫路南プロバスクラブ

二水会

令和7年1月



会報126号

11月例会報告 12月例会報告

我々は宇宙に支配されている？	松下秀明
夢の磁石で世界に貢献	長谷川一彦
コーヒーそしてミソスープ	岡本浩一
師走の日々の中で	前田外美子
今年のノーベル文学賞	川本祥子
散歩の途中で	前田外美子
最も光熱費が安いのは？	藤原関夫
ソフトボールに纏わる話	中野剛
新入会員の紹介	坪田一夫
ゴルフ	
新年のひとこと	岡本浩一

11月例会報告

令和6年11月13日(水)

12:00~14:00

出席16名 欠席2名

11月委員会報告事項

【総務委員会】

① 11月例会 市政出前講座

「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動“デコ活”」

講師：姫路市環境政策室 南部氏、森下氏

動画「気候変動への挑戦」では、地球温暖化の現状、地球に異変が起きていてあらゆる所で甚大な被害が発生している。



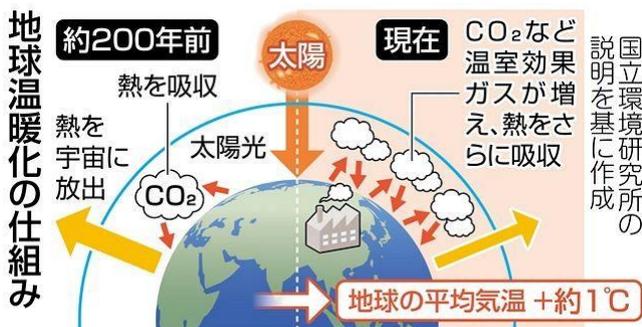
海面上昇、失われるサンゴ礁 など ついでに用語を、いくつか調べました。

A ”デコ活”アクション

- デ：電気も省エネ断熱住宅
- コ：こだわる楽しさエコグッズ
- カ：感謝の心食べ残しゼロ
- ツ：つながるオフィステレワーク

B. 温室効果ガス

大気圏にあって、地表から放射された熱(赤外線)を吸収することにより、温室効果をもたらす気体のこと。二酸化炭素、メタン、フロンなどが温室効果ガスに相当す



る。増えすぎると温度が上がり異常気象がおきやすい。

次は配布されたパンフレットをもとに講師の2人から熱心に説明があった。

パンフレットは「姫路市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」と「姫路市 COOL CHOICE 宣言」の2つで、COOL CHOICE には私たちでできる10のことが書いてある。

- 1.節電
- 2.ゴミの分別
- 3.食品ロス
- 4.省エネ家電
- 5.環境学習
- 6.クールビズ・ウォームビズ
- 7.クールシェア・ウォームシェア
- 8.スマートシェア・低炭素物流
- 9.エコドライブ
- 10.再生可能エネルギー

最後に説明者に対して、会員から具体的な質問があったが、正確に答えられないところもあった。



② 11月の誕生 該当者なし

③ 12月忘年例会予定

12月11日(水) 3F「萩の間」
12:30~

【企画委員会】

10月29日
グルメのランチ会を開催しました(後記)

【研修親睦委員会】

- ① 第9回3クラブ合同ゴルフコンペ
10月28日3名参加。赤穂国際GC
- ② 11月18日 第53回ゴルフコンペの

予定。播州東洋GC

【広報委員会】

会報125号を発行しました。

【会計】

① 12月例会時に後期会費を納入お願いします。

② ニコニコ報告

大橋会員：11月は「霜月」寒さに向かう折、皆様健康に気を付けましょう。

川本会員：秋のない年になりそう、体に気を付けましょう。

坪田会員：祈、ガンバ大阪「天皇杯優勝」ガンバレ！

前田会員：早慶戦で慶應優勝（息子が審判）、ゴルフで石川の優勝を観てきました。谷原に勝ってほしかったけど、歩きまくりました。

グルメの会ランチ会

令和6年10月29日（火）

場所：メゾンドウ ラベニュー

小雨模様のこの日レストランは閑静な住宅街にあり周りの家もお洒落な洋館が多く外国の町に来たよう。オーナーシェフはフレンチの達人。手の込んだ美味しい料理が

次々と供されコース料理を楽しんだ。皆さん満足の様子。次は家族と来たいと



いう会員、お土産を買って帰る会員。このようなランチ会また開いてほしい。

12月例会(忘年会)報告

令和6年12月11日（水）

12：30～14：00

出席16名 欠席2名

いつもの例会と同じ部屋、萩の間で忘年会が催されました。大橋会長の音頭での乾杯で会が始まりました。忘年会費が上乗せされたのでランクアップの料理が供され和気あいあい話も弾みました。途中で長谷川さんのマジックが始まり、絵本の絵が消える、千円札と一万円札を見分ける、サーベルを飲み込む、など楽しいマジックでした。



今年も無事に終わろうとしています。来年が良い年でありますように。

① 12月の誕生

稲田会員：欠席のため一言はなし。

坪田会員：65歳になりました。介護保険被保険者証と高齢者福祉優待カードが送られてきました。生意気な年寄りは嫌われますから、いつもニコニコを心がけます。

② 令和7年1月新年例会予定

1月8日(水) 12:30~

全会員のフリートーク(新年の抱負他):
発表の内容を短い文章にして広報に提出をお願いします。(2月例会時に)

【広報委員会】

会報126号を1月に発行予定

【会計】

① ニコニコ報告

明石会員：しばらく例会に参加できませんでしたが、あっという間に1年が過ぎてしまいました。来年もよろしく願います。

大橋会員：元気に正月を迎えましょう。

川本会員：今年も無事に暮れようとしています。

坪田会員：誕生の内容と同じ。

濱口会員：いつもニコニコ。

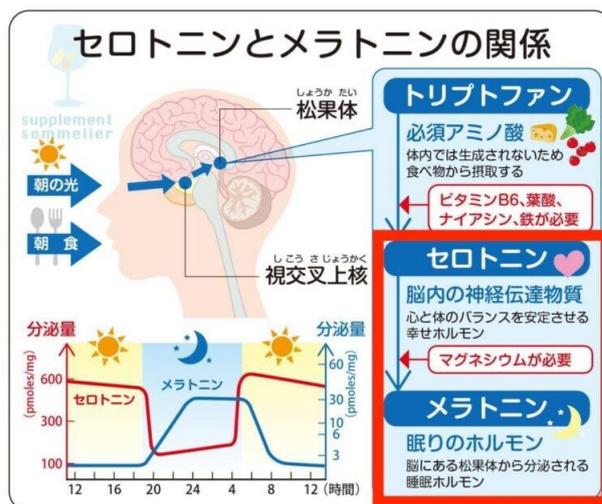
前田会員：早かった一年、共々に無事が一番よかった。来年もがんばりましょう。

我々は宇宙に支配されて生きている？ (その2)

松下秀明

セロトニンと腸内フローラの働き

メラトニンの前駆体(材料)であるセロトニンは、腸内で90%も作られています。残りは血液中が8%、脳内が2%となっています。セロトニンは、トリプトファンとい



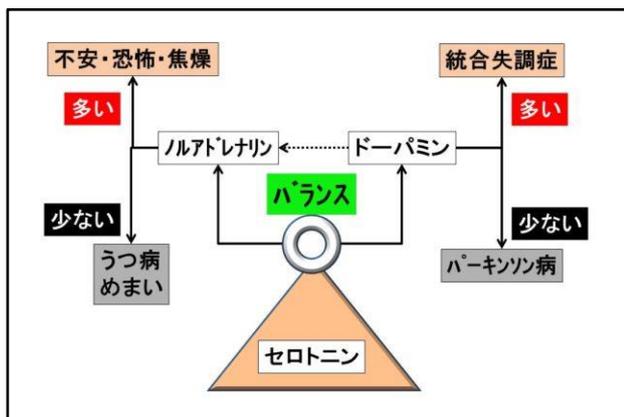
う必須アミノ酸を材料に作られます。人の体は約20種類のアミノ酸が必要ですが、体内で作れない必須アミノ酸は食べた食品を腸内細菌で分解して栄養素となります。腸内には3グループ(善玉菌、悪玉菌、日和見菌)、100兆個以上の細菌が住み着いています。これを腸内フローラと呼んでいます。腸内フローラのおかげでトリプトファンからセロトニンの前駆体である5-HTPが作られます。一部はセロトニンになり腸内から全身に送られます。

腸で作られたセロトニンは「血液脳関門」を通過できないので脳には到達しません。5-HTPのまま通過し、松果体に送られセロトニンになり、さらにメラトニンに変化をします。セロトニンが過剰に脳にいくと、さまざまな病気を発症するので、「血液脳関門」というフィルターが設けられています。結果として、腸の活性化が適度に脳のメラトニン作成に貢献しています。腸が不調になるとメラトニンが不足し、睡眠障害が発症します。

このように腸の健康が体内時計の正しいリズムを刻むのに大きく関係しています。このメラトニンも、70歳を過ぎると若い時の1/10ぐらいに減るそうです。老人は朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたりする症状が出てくるのはこれが原因です。

セロトニンのもう一つの重要な働き

セロトニンはさらにドーパミンとノルアドレナリンの2つホルモンの調和をコントロールしています。ドーパミンは幸せを感じたりモチベーションを上げる、ノルアドレナリンはストレスがかかると自律神経に働きかけ、心拍数を上げたり、血液量を増やして活動しやすい状態を作るなどの大切な働きを持っています。これが過不足するとさまざまな病状が出てきます。



例えば、ドーパミンの不足はパーキンソン病やアルツハイマー型認知症の発生を引き起こします。ドーパミンが過剰だと依存症になります。ゲーム中毒、賭け事中毒、アルコール中毒を始め、夕食後にポテトチップスを食べながらテレビを見る習慣など、肥満や糖尿病の原因にもなります。

中枢時計や神経伝達物質の乱れが時差ボケを発症し、頭痛やめまいが起き、腸の機能も落ち、下痢や便秘をしやすく免疫力も落ちてきます。その結果うつ病が発症しやすくなります。うつ病は体内時計の乱れと腸内バランスの悪化を起因とする病気です。

(つづく)

夢の磁石で世界に貢献

長谷川一彦

磁石は文明のバロメーターであると言われています。産業革命以来、エネルギーの消費量と文明の水準は比例しています。

冷蔵庫にメモを付けたりスピーカーやヘッドフォン、パソコンやゲーム機、産業ロボットや精密機械には磁石は不可欠なものです。ところで私たちの使っている消費電力の50%以上はモーターによって消費されています。このモーターの心臓部にあるのが磁石です。そして磁力の強さは消費電力に反比例します。

磁石は大きく分けてフェライト磁石(鉄の酸化物)とネオジム磁石(ネオジム・ホウ素・コバルト・鉄)があります。今回の話は高性能磁石です。

先ず磁石の歴史によると、初めて人間社会に登場するのは古代ギリシャの時代で磁石鉄鉱という磁石が雷などの強烈な電流を受け自然発生した天然磁石でした。後に中国では方位測定に用いられました。世界で初めて人工の磁石を生み出したのは1937年に加藤与五郎と武井武(東京工業大学)で酸化鉄を焼き固めることで人工のフェライト磁石を生成した方々です。



1982年には住友特殊金属の佐川真人がネオジム磁石を発明しました。そして日本の技術で各種の電化製品や精密機械が生み出されたのです。日本は磁石の世界で常に先頭です。ところでネオジム磁石には希土類が必要ですがこの生産の70%30万トン是中国が独占しておりサプライチェーンの軌裂が生じています。中国漁船衝突事件で中国は日本に希土類の輸出を止めたのです。

ここで日本のデンソー(売上6兆4000億円2023年)がネオジムやコバルトといった希土類を使用しない磁石の製造に成功しました。世界から賞賛のあらしでした。それはFen超格子磁石(詳しくは省略)で

す。耐熱温度は400℃でも特性は変わりなく、製造コストも大幅に削減できます。ドイツメディアから「日本は国を守るには技術力で勝負した。日本の技術力に改めて感心すると共に日本国民の何事にもあきらめない精神を心からうらやましく思うと。

コーヒーそしてミソスープ

岡本浩一

私は、コーヒーが好きでよく飲みます。ある本にこんな事が書いてありました。



コーヒーを飲むと、肝がんになりにくいという疫学研究が米国の学術誌に取り上げられ、日本のメディアでも紹介されました。

国立がんセンター予防研究部長を中心とした厚生労働省の研究班が、全国中高年約9万人を10年間追跡調査した結果です。

コーヒーをほとんど飲まない人たちの肝がん発生率を1とすると、毎日飲む人の発生率は0.49、約半分という事です。さらに、1日3～4杯飲む人の率は0.48、5～6杯飲む人では0.24とたくさん飲む人ほど肝がんになりにくいという結果が出たのです。

よく活性酸素という言葉を目にします。鉄は酸化するとサビますが、人間の場合には老化します。その酸化を進行させるのが活性酸素なのですが、過激な運動やストレス、喫煙などによって増えます。がんも活性酸素が遺伝子を傷つけて発生すると言われますが、コーヒーに含まれるクロロゲン酸には酸化を防ぐ抗酸化作用があるから、これが活性酸素を消してくれるのではないかと専門家グループは推測しています。

また、他の病院の先生が研究解明を進めている途中ですが、コーヒーが血糖値を抑

えてくれるようです。どの成分が役立っているのか分かれると糖尿病も予防することが出来るのではないのではとされています。

コーヒーは11世紀に入ってコーランで酒を禁止されたアラブ世界で愛飲され、やがてヨーロッパ各地に広がります。

イスラム教徒の医学者は10世紀前後にコーヒー原始名と共にその効能を文献に記しています。何か体に効くものだという事を経験的に知っていたのでしょうか。

日本では、江戸時代に長崎の出島にオランダ人がコーヒーを持ち込み、明治の鹿鳴館時代にはハイカラな飲み物として、戦後はインスタントコーヒーが庶民の味とし普及しました。

ある調査によりますと、日本人が飲む平均的なコーヒーの量は年間321杯だそうです。ドイツ人は664杯、アメリカ人は425杯飲むというデータがあります。ブラジル・サンパウロ在住の日系一世の人の肝がん死亡率は日本人の半分と言ったデータもあるそうです。

ここでコーヒータイム。

話は変わりますが、ご飯に味噌汁は食卓に欠かせないものではないでしょうか。

私なども朝食に味噌汁がないと何か物足りないような気がします。国の家計調査では、日本人一人が1年間に購入する味噌の量は30年前に比べて約4割減っているそうです。

昔はそれぞれの家で味噌を作っていました。それぞれ味が違っていましたから自分の家の味噌が一番おいしいと自画自賛を意味する「手前みそ」という言葉が生まれました。

「みそがくさる」（調子はずれの歌いぶりをあざけて言う）

「みそをあげる」（自慢する）

「みそをつける」（面目を失う）

などいずれも味噌を大事にしての言葉です。家単位に伝承され、大切な食物だったと言えます。

味噌の原料は大豆。これを蒸したり煮たりしたところに塩と麴を加えて発酵させます。最もよく使われるのは「米麴」で、北海道から西日本まで味噌の八割は米麴です。瀬戸内から九州では麦麴を使った麦味噌。有名な「八丁味噌」は豆味噌、東海地方の名産品です。

徳川家では、江戸に幕府を開いた後にも、三河から豆味噌を取り寄せていたそうです。さらに、徳川家の家臣が全国に散らばっていくことで、豆味噌の味は全国に広まっていきました。また、三河の経済の活性化にも役立ったと言われています。自家醸造とは別に工業的に生産されるようになったのは江戸時代になってからで、江戸の下屋敷に工場を設け、仙台から原料を取り寄せて味噌を作った伊達藩の製造方式は有名です。戦国時代以来、味噌は兵糧であり、保存食でした。徳川幕府の草創期のことであって、大勢の家来を率いる伊達政宗にはいざという時の備えと言う考えもあったのではないのでしょうか。

味噌を兵糧にするのは、「大豆は畑の肉」と言われるほど栄養学的にも理にかなっていたのでしょう。

朝ご飯にわかめと豆腐の味噌汁、決して粗末な食事ではないと思います。

国内の味噌の消費量は減っているようですが、輸出量は伸びており、その最大の輸出先は「ミソ・スープ」と呼ばれ人気の出



ているアメリカだそうです。ご飯と共に美味しい味噌汁を。

師走の日々の中で

前田外美子

12月に入って美容院に行った。終わりがけた時、男の子を連れた親子が入ってきた。中学の卒業写真を撮るので、横のふくらみをカットして欲しい。先日顔そりは済ませたけど、眉を整えてほしい。男の子は黙ったまま。

私は男の子に向けて、「若いて、素晴らしいわね。思いきり青春を、はじけさせてね」すると母親は嬉しそうに言った。あなたも返事をしなさい。男の子は回転椅子を廻して、ペコリとお辞儀をした。帰りがけに私に向かって、母親は大きな声で「タカラズカ」の人みたい！！

ちょっといろいろびっくりしたけどいつもより深く頭を下げて、少し早いけど「よいお年を」扉を閉めて中を見たら、男の子にぴったりと隣に座っていた。どんな男の子に育つのかな。遠い遠い昔を思い出しながら、私はこう育っちゃった。日没も早い年の暮である。

今年のノーベル文学賞

川本祥子

またもや春樹ファンはがっかり。喫茶店に集まったファンから落胆のため息。賞を獲ったのは韓国の作家だった。彼女の作品「すべての白いものたちの」を読んだ。これは小説というより散文詩という感じでやはりノーベル賞を獲ったのが納得で



きる力のある作家であると思った。

＜私は白いものについて書こうと決めた。
春。そのとき私が最初にやったのは、目録
を作ることだった。おくるみ うぶぎ し
お ゆき こおり つき こめ なみ は
くもくれん、みぞれなど＞

「白いもの」の目録を書きとめ紡がれた 65
物語。作品は 3 部に分かれている。1 私 2
彼女 3 すべての白いもの 作者がポーランド
人の翻訳者に招かれ過ごしたワルシャワ
での生活も書かれている。1 篇を紹介する。
＜吹雪＞彼女より

何年か前、ソウルに大雪注意報が出たとき
のことだ。激しい吹雪のソウルの坂道を
彼女は一人で上っていた。傘はさしていた
が役に立たなかった。まともに目を開ける
こともできなかった。顔に体に激しく打ち
つける雪に逆らって彼女は歩き続けた。わ
からなかった。いったい何なのだろう、こ
の冷たく私にまっこうから向かってくるも
のは？それでいながら弱弱しく消え去って
ゆく、そして圧倒的に美しいこれは？

ハンガン作

読みやすく心を打つ作品だと思った。

散歩の途中で

前田外美子

夢前川を
散歩してい
たら川の中
程に、コウノ
トリが羽を
休めていた。
白鷺のツガイ
が何回も



旋回していたが動かない。通りがかりのご
夫人が、「鶴ですか」「コウノトリです」
「ああ、あの有名な」と言って去って行っ
た。私は何が有名なのか解らないまま眺め

ていた。突然、川上に向かって勇壮な姿が
空に消えていった。播州の山々は、これが
精一杯という様に茶褐色の山並みが続いて
いた。

最も光熱費が安いのは？

藤原関夫

寒さが増し、光熱費もぐんぐん上がって
きて気になります。

ネットで調べると {「電気ヒーター」vs
「石油ストーブ」コストをおさえられるの
はどっち？} などの比較記事が簡単に見つ
かります。灯油の全国平均価格を調べ、石
油ファンヒーターの電気代まで含めて計算
していて、如何にも綿密に計算しました、
と言わんばかりです。

しかし何か腑に落ちません。ふと”暖か
さ”即ち”火力”については全く書かれて
いないことに気づきました。電気ヒーター
も石油ストーブも火力を変えられますが、
一言も触れられていません。実はこの様な
記事ばかりでした。

もっと単純に、エネルギー単価で比較し
たのが本記事です。即ち、お風呂のお湯を
貯めるのに幾らかかるのか？の比較です。
燃料として、電気、灯油、プロパン、都市
ガス、を比べて、どれが最も安価か？

これは暖房費の比較でもあります。一年
のうち、冷房は7月上旬～9月中旬までの
およそ2ヶ月半ですが、暖房は11月中旬～
4月中旬までの5ヶ月と長いのです。しか
も温度差は、夏は冷房で最大でも室温を10
度下げることに対して、冬は0℃付近から20
度以上も暖房で上げます。光熱費で最も高
いのは冬の暖房費と言えます。

エアコンの電力使用量は温度差にほぼ比
例します。エアコンもエコ給湯も同じヒー
トポンプ方式です。これは、大気の熱を奪
って室内を暖めたり、逆に大気に熱を放出

して室内を冷やしたりしていますが、井戸の水汲みと同じで、深い井戸（温度差が大きい）ほど大きなエネルギーを消費します。エアコンから同じ温度の温風が出ていても、外気温によって電気代は変わり、これでは価格の比較が難しいことが判ります。今回のエネルギー単価の比較では単純に電気ヒーター使用で計算しました。

もう一つの問題は基本料金です。使用量によって基本料金も異なります。これでは厳密な比較はできないではないか？との疑問は当然です。それでも、概算でも良いから比較できないか、と試みたのが本記事です。基本料金は計算に含めず、使用量に比例した単価での比較です。価格は地元姫路を例としています。

エネルギー単価で比較、と言っても電気は kWh（キロワットアワー、1kW の電気を1時間使うと 1kWh）、灯油はリットル、ガスは m³（立方メートル）です。実は比較は可能です。灯油もガスも燃やして使います。燃やせば熱を発生します。電気もヒーターで熱に変わります。共通のエネルギー単位 J（ジュール）の熱単価で比較しました。これは正確に求めることができます。

ガスでもプロパンと都市ガスでは2倍ほど異なり、プロパン1立方メートル当たり99MJ（メガジュール、1MJ=100万J）の発熱、対して都市ガスは46MJとプロパンの方が高カロリーです。ガスコンロが都市ガス用とプロパン用で異なるのはこの違いのためです。電気料金は関電「はぴeタイムR」のリビングタイム（夜間よりは高いが

デイタイムより安い）で計算しました。表の一番下（1MJ当たりの価格）が結果です。尚、1MJは10リットルの水の温度を24度上げるのに必要なエネルギーです。

比較表を見て、どの様に感じましたか？一番安いのは灯油、次に都市ガスです。冬に北海道の道路が雪に覆われたニュース映像が時々ありますが、家々の道側に大きな灯油タンクが置かれているのが写っています。最も経済的な燃料だからですね。もし都市ガスが家に引かれているのであれば、灯油運搬の不便がなく、都市ガスが熱源としてベストな選択でしょう。

他方、最も高いのはプロパンです。プロパンが高いのは実感としてあります。人がボンベを運んできますからね。プロパンしかない地方では（私もそうですが）、オール電化か、灯油併用（プロパン無し）、でしょうか。

災害時の停電ではオール電化は困るじゃないか？ その通りですが、電気が来なければプロパンも同じでお湯もできません。

藤原家はどうしているかって？実は複雑です。家内は「コンロとオーブンはガス」と主張してプロパンです。キッチンを預かっている人が最も偉いのです。湯と暖房は配管した灯油です。屋外の灯油タンクを時々満たせば良いだけです。石油ストーブは煙突付で部屋の空気も汚れず、結露もありません。北関東に住んでいたときに便利さを知りました。熱源はもう一つあります。”薪”です。これは趣味の領域ですが。

各種エネルギー単価（発熱量当たりの価格）

	都市ガス	プロパン	灯油	電気
基本料	¥759	¥2,045	0	¥2,409
熱量	46MJ/m ³	99MJ/m ³	37MJ/L	3.6MJ/kWh
単価	¥175/m ³	¥704/m ³	¥115/L	¥22.8/kWh
MJ単価	¥3.8	¥7.1	¥3.1	¥6.3



ソフトボールに纏わる話

中野 剛

中学校に入学と同時に広い校庭だったので野球部に入った。当時姫路市公認の野球場は一か所だけ。現在の三の丸広場が「場内球場」として、中学校野球大会が開催されていた。二年生と三年生の時に2年連続で優勝。当時は広陵中と山陽中が強敵であった。

さて、話をソフトボールに戻します。サラリーマンになってからは、生まれ育った飾磨区阿成町は海側にある場所で、妻鹿、白浜などソフトボールが盛んな地域であった。阿成町では毎日曜日にリーグ戦を、一方では当時出光石油の広大なグラウンドを使用して、近隣の地域が集まりのじぎく杯を争ってきた。

2001年、現在地に転居したいきさつを纏めますと、市川の下流を拡幅する計画が県から示された事により立ち退きせざるを得なくなったことによるものです。理由は市川上流よりも下流側の川幅が狭いため、100年に一度の大洪水が発生する可能性が大きく防災対策とのことであった。

八代富士才町に住んで23年、当時を振り返ると、如何にして町内の方々と懇意になれるか…。ソフトボールチームがあるとの情報を得たので、代表の方をお願いして入会。それ以降毎週日曜日に雨が降らない限り約2時間早朝に姫路西高校のグラウンドで練習し、終わってから近くの喫茶店でモーニングを食べながら、1時間程度町内の出来事とかイベント情報などを教えた貰い全体像を知ることができた。数年後には、校区の防犯委員やスポーツ21の委員長を長年担当し、最後に2年間自治会長を務めた。それもこれもソフトボールが縁となり、早期に町内に溶け込むことが出来た。ソフトボールは練習以外に毎年、校区ソフトボール大会、北東部ソフトボール大会に出場。月に一回城東リーグに参加。3年前から総監督として活動をしてきたが、年齢とともに体力の低下を感じ9月末をもって退会し23年間にわたり楽しん

だソフトボールが終わった。
ソフトボールに感謝！！



新入会員 一井よしみさんの紹介

坪田一夫

加古川の『メガネギャラリーPrimo』というお店のオーナーです。「姫路城薪能奉賛会」の活動にも参加なさっています。

知り合ったのは、ある地酒の会でのことだったと思います。それ以来、たまに気の合う仲間が集まって、うまいものを食べながら酒を飲む間柄です。酒が入ってもしどけないところがなく、背筋の伸びた飲みっぷりに感心します。メガネと着物姿がお似合いのとても素敵な女性です。



第53回ゴルフコンペ結果

令和6年11月18日 播州東洋GC

		グロス	HC	ネット
1位	坪田一夫	93	23	70
2位	中野 剛	90	19	71
3位	市河保俊	103	25	78
4位	前田外美子	106	28	78
5位	松下秀明	97	18	89

新年のひとこと

岡本浩一

本来ならば大橋会長がここに立たれ、ひとこと話をされるところですが、体調を崩され加療中という事で私が代わりまして話をさせていただきます。

皆さん良い新年を迎えられましたでしょうか。

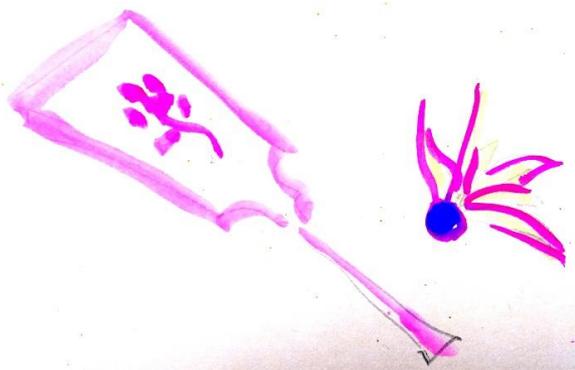
去年の世相を表す漢字一文字は「金」でした。私の今年一年の漢字は「健」としたいと思います。

音では「ケン」、訓では「すこやか」。「健康」「健勝」「健康」「健全」「健啖」など、多くの言葉に使われます。

体が丈夫で元気、心身が健全、心理的にはストレスや心配事がすくなく、穏やかな気持ちで過ごすとあります。そう願いたいものです。

当クラブも設立20周年を過ぎ、さらなる歩みを続けています。

今年もまた、会員相互の親睦の絆をさらに強め、優れた知識、体験を伝えあい、活動の輪を広げ、新しいメンバーを迎えることを望み、より活力のあるクラブになるようにと願っています。



春の七草



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

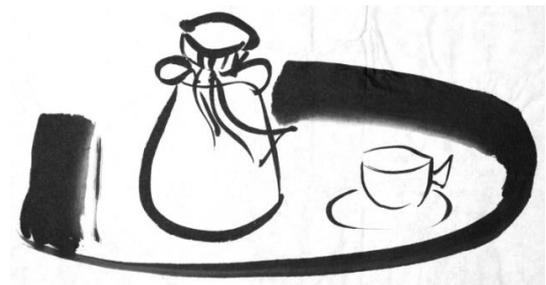
枕の草子より

【冬】

冬はつとめて雪の降りたるは言うべきにも
あらず
霜のいと白きも またさらでもいと寒きに
火など急ぎおこして炭もてわたるも いと
つきづきし

【訳】

冬は早朝雪の降っている朝はいうまでもなく、霜がたいそう白い朝もまたたいそう寒い朝に火などいそぎおこして、炭火をもって運んでいく様子もたいそう似つかわしくて良い。





セザンヌ

編集後記

新しい年が始まり最初の会報が出来上がりました。本年をより内容のあるプロバスクラブになるよう会報を充実させたいと思います。皆様方の投稿をおねがいします。KH

姫路南プロバスクラブ広報誌
姫路市南駅前町 100 ホテル日航姫路 601 号室
姫路南ロータリークラブ事務局内
電話 079-224-8224
会報発行：広報委員会