

- 会長/山田 文雄 ■副幹事/宮坂 康弘**
◆司会=北川 和彦SAA、合田 敦子副SAA
◆ゲストビジター=一般社団法人日本茶緑協会 林 圭子様
◆出席報告

本日	61.22%	19名欠席
前回訂正	79.59%	10名欠席

- ◆ラッキーナンバー=No.9 合田敦子君**
◆ニコニコボックス=●山田文雄君・宮坂康弘君=本日は、プログラム委員会担当のクラブフォーラムです。好茶工房、林圭子様宜しくお願いします。●小口武男君=前日赤の大和先生と昨日、富士見高原病院でお会いしました。お元気でした。また、皆さんによろしくとの事でした。●北川和彦君・平林明君・玉本広人君・合田敦子君=林圭子様、ようこそ諏訪ロータリークラブへ!!●五味武嗣君=林様、卓話宜しくお願いします。●山崎晃君=先日(4/19)結婚祝いに花束をいただきました。有難うございました。81才にもなると大切なことを忘れるようになりました。●合田敦子君=ラッキーナンバーにあたって。
- ◆会長告知・山田文雄君**=今日は、京都RCが誕生間もなく開催した地区大会のひとつに付いてお話をしたいと思います。副題は「薫と薔薇」です。以下「歌うクラブは良いクラブ」から引用します。

第3回都市連合会(インターシティ・ミーティング)は1928年5月に名古屋で開催され、次年度の第4回大会は京都で1929年4月27日・28日に開催されることが決められた。京都RCは誕生間もないながらホストとしての重い責任を負い、都市連合会の準備を行っていた。

他方、1928年7月に、満州国を含め、7クラブによる第70区の設置が認められる。米山梅吉がガバナーに選ばれた。これにより都市連合会はなくなり、代わりに地区大会を開催しなければならない。

京都RCがこれに気が付いたのは、地区大会の約80日前、1929年2月6日であった。地区大会となると、シカゴ本部の規則に従う必要がある。京都RCの責任はさらに重くなり、「どうなるかと心配は一通りではなく」、前例がないから苦心の度は増した。

1929年4月27日、国際ロータリー(RI)第70地区第1回地区大会は米山ガバナーのもと華頂會館で開催された。8クラブから385人が参加する(うち、京都RCは113人)

「夜来の雨名残無く晴れて久方振りの快晴である」。午前10時、まず京都RC副会長シャイヴェリーの指揮のもと、R-O-T-A-R-Yを合唱する。

「Splendid!」。シャイヴェリーはすっかり悦んでしまい、「アンコール」ともう一度、皆に歌わせる。ピアノ伴奏は、シャイヴェリー夫人が行う(◎このことは、当時すでに華頂會館にピアノがあったことを意味する)。次いで、米山ガバナー、京都市長の挨拶、各地クラブの報告……。

その日の夜、晩餐会の席上で、京都RCは米山ガバナーにロータリーの盾を、婦人には花瓶を贈呈する事とした。だが、花

瓶だけではさびしいから、薔薇の花束をいけて差し上げる事とし、担当の会員は花屋に「薔薇を一束」注文した。当日、ごった返しの忙しさで、晩餐会が始まってからそのことを思い出し、もう一度花屋へ電話したところ、「とっくにお届けした」との返事。ホテル中を探したが、花は見当たらない。「いったい誰に渡したのか」と再度訊ねると、「誰誰さんに」と言う。探しまわって訊くと、「きています」と言いながら、差し出されたのは「薫の一束」。バラとワラの間違いと分かり、大あわてにあわてて、漸く間に合わせたが、後に一同大笑いをした。前田和一郎は大会幹事を務め、公式の報告書を記した。以上会長告知とします。

- ◆幹事報告・宮坂康弘君**=①本日の例会は、プログラム委員会担当例会です。好茶工房主宰 茶芸師 林圭子様に卓話を頂きます。②次年度の役員名簿をボックスに入れておりますので、ご確認をお願いします。なお、委員長の皆様には、各委員会の事業計画を執筆いただく必要があります。また、新旧役員・委員長の引継ぎ会を5/21(火)に開催予定です。新旧役員・委員長の皆さんはご予約ください。本日中午にご案内いたします。③クラブ計画書の「あなたの企業PR」につきまして、未提出の方は、ご対応宜しくお願いいたします。

- ◆トリアスロン実行委員会・小針哲郎君**=第2回スワコエイトピークスミドルトリアスロン大会までいよいよ2ヶ月を切ることになりました。定員1,000名のところ、現在970名程のエントリーが終わり、1,000人にいきそうな状況です。ボランティアにつきましても、約1,200名のボランティアが必要ということで募集をかけておりましたが、現在750~800名位のエントリーをいただいております。引続きボランティアのエントリーについて、ご協力をお願い致します。また、明日、茅野市民館2Fコンサートホールで、2024年記念講演として、91歳の現役トリアスリートの方がトークショーを行います。有名なトリアスリートの方となります。入場無料ですので、是非お越しいただければと思います。また、ポスターの余りもごございますので、引続きご周知方宜しくお願い致します。

- ◆トリアスロン特別委員会・玉本広人君**=先日、ボランティア募集のFAXをお送りさせて頂きました。半分程度のご返信にはなりますが、他団体も含め20名程のボランティア参加となっております。引続き募集をしておりますので、ご参加いただける方は、引続き宜しくお願いいたします。

- ◆秋山晶子君**=4月12日に父が81歳で亡くなりました。ロータリーの方からお見舞いおよび御霊前を頂きまして、本当に有難うございました。梶川先生に治療へのお力添えを頂き本当に感謝しております。また、折井さんから桜の花を頂戴し、自然の花で父を囲み無事見送ることが出来ました。父親の分まで頑張って仕事を頑張りたいと思います。この場をお借りし御礼申し上げます。

- ◆ゲストビジター 好茶工房 林 圭子様**=お茶のことについてお話をさせて頂きます。私が中国のお茶の世界と出会ったのは、今から26年前のこととなります。主人の転勤に伴い、中国へついていったことがきっかけとなります。中国の上海に4年間暮らし



ていた際に、このお茶に出会いました。そして、帰国後すぐにお茶の教室をはじめまして、21年間お茶を皆様にお伝えしております。お茶の事を知って頂くために、まずお茶の歴史を見ていきたいと思っております。お茶は「神農という農業と漢方の神様が、100種の植物を食べ72種の毒にあたりお茶で解毒していた」という書物に記載が残っております。中国が発祥、今から5,000年も前にお茶が薬として使われていました。ではどのようにお茶が薬として飲まれ、現代の飲み方になら変わったか。その解毒に使ったのは、まず生葉を噛むということ。そしてその後、スープやおかゆのような野菜と煮て食べる。そして、葉を炙り、湯を差して飲むというだんだんとお茶の飲み方になら変わっていきます。そして、蒸して繊維が崩れたところで丸めて(団茶)、乾燥し保存ができます。保存・運搬用に大量につくることが出来て、飲む時に飲む分だけ削り、お湯を注ぎ飲むという飲み方が抹茶の始まりです。そして、1391年に明の洪武帝による「龍鳳団茶禁止令」により団茶は廃止、さらさらとした散茶にかわっていきます。その後、中国では、釜で炒るお茶になら変わっていきます。日本でなじみのある抹茶、煎茶ができました。805年の平安時代、遣唐使「最澄」により中国から日本にお茶がもたらされました。仏教を学びにいったお坊さんが、寺でお茶を栽培し、修行の一環として茶をたてるということ、それから薬として眠気を覚ますためにお茶を使ったことから、お寺を通し中国から日本に渡ってきておりました。805年の時には、お茶は滋賀県のあたりしか広がっていませんでしたが、鎌倉時代に栄西が「喫茶養生記」という本を書くことによって、抹茶の栽培法や飲み方を記載したことにより茶が普及されます。その後、鎖国に入りますが、その間に長崎の興福寺が黄檗宗の祖として隠元和尚を招いたことにより、煎茶の飲み方が日本にもたらされました。日本では、中国の寺院で栽培、薬として精神を整え、眠気を覚ますために一連の所作で飲む「茶湯」、日本では「茶湯」を大成した千利休のもてなしの精神をプラスして「茶道」が確立されます。日本の茶の道の世界には、精神的・修業的要素が少し加わっているのがお分かりいただけるかと思っております。日本が鎖国政策をとっている間、中国では、1600年頃より釜炒り緑茶以外の様々な製法のお茶がうまれました。黒茶、紅茶、烏龍茶、花茶、今日飲んだフルーツティ等になります。このような違った世界が広がっていきます。視覚を楽しむ、香りを楽しむ、嗅覚の刺激、中国のお茶は、五感で楽しむお茶になります。茶の道ではなく茶芸の道です。そして、今度は中国からヨーロッパへとお茶が広がっていきます。ポルトガルの宣教師が中国より緑茶をヨーロッパへ、1610年には、オランダの東インド会社が中国から本格的に輸入を始めます。そのことを聞きつけ、今度はイギリスが1646年に東インド会社を設立し中国から輸入、1662年にイギリス王室にポルトガルのキャサリン女王が嫁ぎ、お砂糖の文化をイギリスにもたらしたことで、イギリスに「アフタヌーンティ」が広がります。産業革命と同時進行して、労働者階級にもお茶の需要が大変増えていきます。このようにしてイギリスは非常にお茶を好むようになりました。では、日本人の私達にとってイギリス紅茶と呼ぶ方が多いのですが、何故イギリスで生産していないのになぜイギリス紅茶と呼ぶのか？それは、日本はイギリス式の飲み方と共に紅茶を輸入したためになります。では、何故イギリスはお茶を作っていないのに、日本や世界にお茶を広めていったかという、茶と銀とアヘ

ンの三角貿易によるものになります。三角貿易の末、中国では国内にアヘン患者が蔓延、国力が低下していきます。その後、アヘン戦争が勃発します。アヘン戦争の結果、イギリスがお茶の専売権を取得し各国にお茶を販売していく。イギリスはアヘン戦争の前にも、中国以外で何か作れないか模索し、インドにアッサムというお茶の木を発見します。アッサムという品種は、香りがあまりたたく渋みが強いので、中国のお茶と違ったため、アヘン戦争後に、中国よりお茶の苗を持っていきお茶を作ります。これがダージリンの始まりです。世界三大紅茶は、ダージリン、中国のキーマン、スリランカのウバとなります。ダージリンも中国が発祥となります。中国茶と日本のお茶との違いは何か？日本のお茶は蒸す製法となります。色が鮮やかで味が濃くてです。しかし、茶葉が崩れやすく、香りを楽しむというよりは眠気覚ましとか、食後に飲むと美味しいですよ。食後に適しているのが日本のお茶となります。中国茶は釜炒り製法で、色はくすむが味はまるやか、茶葉の様子も楽しめ、香りのバラエティ豊富でうま味、甘味、渋みはあまりなく、実は料理を引き立てます。ワインのように料理とあわせていただくのがいいと思っております。お茶の効能をご紹介します。コロナ禍で色々な研究がなされておられます。2020年に奈良県立医科大学にてお茶がコロナ無害化1分で99.9%というエビデンスが発表され、2021年には京都府立医科大学で、唾液中のコロナウイルスが10秒で不活性という研究結果が発表されています。これは「カテキン」という「ポリフェノール」の力になります。カテキンは、抗菌・ウイルス効果が最も得意分野とされておられます。飲酒・喫煙・ストレス等により、活性酸素が大量発生すると、悪さをするフリーラジカルに変更します。フリーラジカルは、自分が安定したいため動き回り、正常な細胞にくっつき電子を奪います。奪われた安定分子は、酸化し病気の原因となります。抗酸化物質のカテキンは、自らの電子をあげてフリーラジカルを不活性化します。体内から発生する活性酸素、外部から侵入する細菌・ウイルス、これらを異物とみなしカテキンが発動します。カテキンはとても働きものですが、長時間体内にとどまることができません。お茶を食後に飲むだけでは十分な効果が得られません。食事を食べながらいただくのがポイントとなります。また食事中に飲むだけでなく、一日を通しこまめにのむことが、ストレスの多い日常で様々な疾病の予防にもなります。お茶の取入れ方になりますが、焼酎などをお茶で割る、チェイサーは水ではなくお茶にする等です。お茶の方がアルコールの分解能力が高く、油の排泄能力も高いので、二日酔いになりにくかったりします。冷たいお茶より暖かいお茶の方が効果的です。珈琲をお茶に切替える、マイボトル・マイカップ等で持参するのがおすすめです。お茶の世界は難しそうということもあるかと思っておりますが、楽しみながら日常生活にお茶を取入れて頂けたら嬉しいです。

◆今後の例会日程

5/3(金)	法定休日
5/10(金)	クラブフォーラム (やわらき・空へ像清掃) 卓話
5/17(金)	クラブフォーラム 関係団体活動報告
5/24(金)	ゴルフ例会
5/31(金)	クラブフォーラム 会員卓話