

女性会だより

白山商工会議所女性会 第六一号



通常総会

平成二十六年四月二十四日（木）午後一時三〇分より白山市民交流センター四階研修室において福田副会頭、安井青年部会長、加藤専務理事をお迎えし、白山商工会議所女性会平成二十六年通常総会が開催されました。最初に商工会議所女性会活動指針の唱和を行いました。続いて吉田三和子女性会会長挨拶で



女性会活動指針を唱和しました

は、昨年の研修会や視察研修会、環境活動の草刈りやエコキヤップ運動などの各種女性会活動行事に参加協力していただいたことへの感謝の気持ちと、今年各種行事においても役員一同有意義な活動になるよう努力していく決意、会員の皆さんの変わらぬ協力支援をお願いしますと話されました。

議案審議では「平成二十五年事業報告ならびに収支決算」「平成二十六年事業計画案並びに収支予算案」「現会長の任期特例措置および役員任期延長」について審議され、原案通り

承認されました。また、対外事業（草刈りや発展途上国の子供たちへのワクチン代として寄付を行うエコキヤップ運動）も積極的に取り組んでいくこととなりました。

来賓挨拶で福田副会頭は、「『人は見た目が九割』という本の一節から、人は楽な格好や前かがみより、背筋を伸ばし姿勢のいい人に好感を持つもの。若者の見本となるようなカッコいい大人になろう。」と話されました。また、安井青年部会長からは「青年部キャラクタ

ー、マトウー（朝顔の妖精）とあさがおっさん（青年部のシンボル？）を通して



あさがおっさん



マトウー

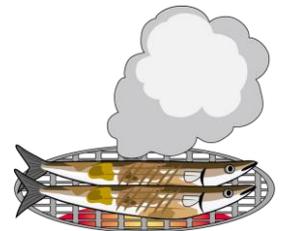
して地域のつながりや人との出会いを大切にしていきたい。」と話されました。

総会終了後、『脳を錆びさせないコツ』と題し、医学博士・脳科学専門医・金沢大学大学院医学系研究科・再生脳外科科長 山嶋哲盛氏による講演会が開催されました。

近年、健康志向が高まりを見せています。油の摂りすぎは良くないとわかっていますが、摂って良い油良くない油があること、今まで体に良いと思つて摂っていた油が脳に大きな影響を及ぼすことが分かりました。パーキンソン病・アルツハイマー・心の病うつ病や、アトピー・花粉症などのアレルギー原因はサラダ油に含まれる「リノール酸」の過剰摂取にあると言います。

サラダ油の過熱精製過程で生成されるヒドロキシノネナールという物質が血管を痛め動脈硬化を引き起こす原因となるためです。現代の食生活にあふれるファストフード、インスタント食品、スナック菓子、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、ツナ缶などにはこの「リノール酸」が多く含まれています。

五〇歳が「ボケ脳か賢脳かの分れ目」だそうです。脳には記憶をつかさどる「海馬」という部位があり、その部位の委縮によって記憶力が低下します。最近のことはすぐに忘れてしまうのに、昔のことはよく覚えていたのもその為です。記憶障害に効果を発揮するのは卵白やレバーに含まれるアラキドン酸や青魚に含ま



れるDHA・EPAです。
α(アルファ)
リノレン酸は人の体内で合成することが

出来ない必須脂肪酸です。熱・光・酸素に反応しやすく保存は難しいが、血液をサラサラにして血栓を溶かし動脈硬化を予防します。

魚油やエゴマ油に多く含まれています。賢脳を保つには、惣菜や加工食品・レトルト食品は使用を控え、出来るだけ手作りすること。喫煙、飲酒、濃味はなるべく控えること。頭を使う趣味を楽しむこと。がおススメです。

より良い油を摂取することで脳も心もイキイキと改善されていきます。「オレイン酸」は善玉コレステロ

ールを下げずに悪玉コレステロールだけを減らし酸化しにくく、発がんリスクを高める過酸化脂質の発生を下げるもの。例えばオリーブ油、菜種油、アボカド油、ピーナッツ油などに多いそうです。サラダ油の代わりとして加熱調理する場合は、こめ油、ごま油を使用し、

加熱処理しないドレッシングにはオリーブ油など「α(アルファ)リノレン酸」「ω(ガンマ)オリザノール」が豊富なものが良いそうです。

家族の健康に一番かかわっている私たち。出来る範囲で取り組んでみては…。錆びない脳を作りましょう。

《油の選び方》

- ・低温圧搾・生絞りのもの
- ・賞味期限の短いもの
- ・リノール酸含有率が低いもの
- ・大手メーカーより地産地消のもの
- ・値段の安いものより最低でも1g3円以上のもの
- ・緑色や褐色など色付きで小さめのガラス瓶のもの
- ・成分表を見て「植物性油脂」と書かれたものは選ばない
- ・成分にα(アルファ)がつくもの



視察研修会

平成二十六年五月十三日
(火) 朝からの天気恵まれ、白山商工会議所女性会視察研修会が開催されました。今回訪れたのはお隣「富山県」です。石川県と富山県何かと比較されますが、大いに刺

激を受けるお隣さん良きライバル県です。富山県と言えば「配置薬」です。子供の頃、売薬さんが来ると「紙風船」を置いていってくれました。今でもお世話になった「配置薬」に親しみを感じてい



広貫堂資料館前で

ます。今回は「越中富山売薬」の歴史を知ることが出来る広貫堂資料館を見学しました。「越中売薬さん」は富山藩主前田正甫(まさとし)公によって三百年以上前に始められました。江戸城で会議が開かれた際、三春藩(現福島県)藩主が急病となり、正甫公が持っていた「反魂丹」を奨めたところ、たちどころに回復しその薬効は全国に知れ渡りました。「濟世救民」の志が強い正甫公は、これを機に全国へ売薬さんを派遣しました。富山県の配置薬は正甫公の論による「先用後利」病を治すのが先で利益は後でよいという独自の販売スタイルが人々の評価を受けることとなりました。また歴代藩主が「反魂丹役所」を運営するなど薬業育成に

努めたことで急速に全国へ広まりました。一八七六年廃藩置県により「反魂丹役所」は廃止となりました。売薬さんたちの共同出資によって設立された製薬会社が広貫堂です。今ではグローバル企業として私たちの健康に大いに役立ってくれています。四月中旬から六月中旬まで二ヶ月のみ見ることが出来る期間限定「雪の大谷」春の立山黒部アルペンルートが目玉観光です。行けそ



異なる製造会社でも「風邪薬はだるま」「健胃薬は熊」という風に決まっていたそうです

うでなかなか行けない観光地。是非一度は訪れてみたいという思いが強くなるに楽しみになりました。標高二四五〇m立山室堂平は有数な豪雪地帯、道路除雪によって約五〇〇mにわたる雪の壁ができます。アルペンルート開通時の雪の壁の高さは二〇mに迫るといいます。中でも大谷は「吹き溜まり」特に積雪が多い場所です。当日は室堂あたりの気温は低く、私たちも防寒着に身を包み最高地点十三・七mの雪の壁に圧倒されました。外国人観光客に囲まれ



「ここは日本か？」と思う程、異国語にあふれています。また、バス

の車窓から眺める山々の雪景色はキラキラ輝き、空の青と美しい雪のパノラマを堪能することが出来ました。昼食のビーフシチューで身も心も温まることが出来ました。



当日の気温3℃、積雪13.7m

「大岩のお不動さん」と呼び親しまれている大岩山日石寺、本尊磨崖仏不動明王は開祖行基が自ら彫り込んだとも伝えられています。木造三重塔は周りに壁がなく中が丸見え、近世の寺建築工法を知る貴重な資料です。でも本当は財政難で壁

平成二十六年七月二十五日発行

が造れなかったそうです。「大岩山日石寺の藤水」は眼病平癒に靈験ありとされ、富山名水に選ばれています。六本滝は一切衆生（いっさいしゅじょう）の六欲・根本煩惱を断つとされる六つの龍頭から流れる六大

（地・水・火・風・空・識）を象つた六つの蛇口から水を落とす、打たれる人の六根（眼根・耳根・鼻根・舌根・身根・意根）を清浄し一切の六欲・根本煩惱を洗い落とし心身



境内には13カ所の見所があります。六本滝（左）と夫婦岩（右）

を清めて不動尊に参拝する修行で知られています。今回の研修会では、自然の素晴らしさや売薬商法のルールを探り「大岩のお不動さん」にお参り、「家内安全」

や「商売繁盛」を祈願しました。とつても有意義なそして皆さんの親睦を深めることが出来た視察研修会になったのではないのでしょうか。

言葉の力

こんなにかんぼってるのに、とやるせない思いが湧いてきた時は、かんぼり方を変えるチャンス。かんぼる量を増やすのではなく。

書道家 武田双雲



白山商工会議所女性会

TEL 二七六一三八二一
FAX 二七六一三八二二