

■3月9日はアイレックス大研修室に11:30集合です。昼食後、会場に移動いたします。12:30開始予定です。

## 例会変更のご案内

| 月日    | 曜 | クラブ名  | 例会場       | → | 月日    | 曜 | 場所        | 時間    |
|-------|---|-------|-----------|---|-------|---|-----------|-------|
| 03/19 | 火 | 坂出RC  | 坂出グランドホテル | → | 03/20 | 水 | 坂出グランドホテル | 12:30 |
| 03/27 | 木 | 坂出東RC | 坂出グランドホテル | → | 03/27 | 木 | 和彩料理 美膳   | 18:30 |

## メークアップ

- 02/26 高松中央RC 石濱君、松村君、大山君、大庭君、川畑君、米田君、山村君、長尾君、槇塚君  
02/28 高松RC 清水君、松下君、藤井君、藤野君、香川君、松村君、石濱君、四之宮君、宮崎君、山村君、上池君、高田君、大山君、吉田君、長谷川君、倉山君、井上君  
03/02 eCLUB ONE 堀尾君

ニコニコBOX 創立第2448回例会 15件 計 47,000円 累計 1,092,000円

- 宮脇さんにお世話になりました。(西山君) 2月19日客話、香美さんよりニコニコへ(香美様)  
金藤様に客話をして頂きありがとうございました。(清水君) 尾崎さん職場例会受入ありがとうございました。(東君)  
君) 米田副会長、受付代理ありがとうございます。(東君)  
職場例会ありがとうございました。(井上君) 誕生祝い。(篠原君、山村君、蔭久君)  
初孫が生まれました。(宮内君) 早退お詫び。(松村君、高田君、石濱君、佐野君)  
先週、職場例会開催ありがとうございました。(尾崎君)

## 客話「食について」

先日は鴨鍋セットをいただきまして本当にありがとうございました。

私は毒だしマイスターという名前で活動しております。子ども食堂は春日町に拠点があります。そこでは子どもたちとお母さんたちに「如何に食が大事か」ということを実践しながら指導しています。私が「食」で何度も命を助けられた経験から「和食」を基本にしたメニューで、ご飯を食べるだけでなく、作る過程から一緒に取り組んでいます。

私は食のアレルギーが専門ですが、私自身、アナフィラキシーショック(ひどい食のアレルギー)で何度も命を失いそうになりました。そんな最中に双子を妊娠しましたが、1人はおなかの中で亡くなり、もう一人は無事生まれましたが、脳性まひの症状で右半身にまひが残りました。その子どものためにも食事を通して負担のかからないようにして、症状を少しでも改善していきたいという思いで活動を始めました。

解毒で一番効果がある食材は「大根(おろし)」「舞茸(焼く)」「しじみ(お汁)」です。是非これだけでも覚えておいて下さい。また、クラウドファンディングもしておりますので、よろしければフェイスブックで友達になっていただいでご協力いただければ幸いです。

一般社団法人かねとうみらい塾  
代表 金藤 友香里 様