

2014～15年度 クラブテーマ

『和を以て貴しとなす』

第1948回 例会

2015年3月11日(水) くずはゴルフ場



例会プログラム

3月識字率向上月間

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●12:50 開会点鐘 ●友情と親睦の握手 ●ロータリーソング
「四つのテスト」 ●会長の時間 ●幹事報告 ●委員会報告
・出席状況報告ほか ●クラブ全員協議会
・細則変更について
宮田 明 長期計画委員長 | <ul style="list-style-type: none"> ●お客様紹介 ●外部卓話
「北タイ子供支援の実情と課題」
原田義之 様(チェンライRC) ●その他
・ニコニコBOX報告 ●13:30 閉会の点鐘 |
|---|--|

本日

「四つのテスト」
真実か どうか
みんなに 公平か
好意と友情を
深めるか
みんなのために
なるかどうか

今後の予定

3月18日(水)

- ・卓話 上山芳次 副会長
- ・被選理事会及び
予定者クラブ協議会
- ・第1回情報集会

3月25日(水)

- ・定款により休会

3月28日(土)

- ・枚方・くずは親睦ゴルフ
大会 交野カトリック倶楽部

3分間スピーチ

3月18日 稲田義治 会員

3月25日 —

入会式



柿丸 裕 会員

- ①40才
- ②株式会社 柿丸建設 代表取締役
- ③枚方市藤阪中町11-8
- ④枚方市藤阪中町11-8
- ⑤造園土木業
- ⑥稲田義治



森岡 順一 会員

- ①40才
- ②株式会社 さくらハウジング代表取締役
- ③枚方市楠葉朝日1-6-1
- ④八幡市西山和気6-5
- ⑤不動産業
- ⑥源本将人

①年齢 ②事業所 ③事業所所在地 ④自宅 ⑤職業分類 ⑥推薦者

3月4日(水)、めでたく当クラブ会員となりました柿丸会員、森岡会員には原田会長より「入会の証」、「ローターバッジ」が授与されました。

【会長の時間】

皆さん、こんにちは。

先週は、稲田会員による卓話で、お話しされました。

日本では、当たり前のように読み書きが出来ますが、世界では、出来ない人が思っていた以上に多かったのには驚かされました。

我クラブでは、タイ アカ族への語学力の向上の為、支援をしているのは、皆さんもご存知のとおりです。

昨日3月3日は、ひな祭でした。

ひな人形も、時代と共に、さまざまなものが登場しています。例えば、テニスひなや、スキージャンプひな等です。

我クラブも少しずつ変わろうとしています。

地区より、ロータリーフェスティバルの動員の要請が来ております。

1つは、キッズダンスへの招待です。

人気アイドルや子供達により、ダンスや歌や踊りを楽しんでいただく為に、地域の子供達を招待するそうです。

2つめは、危険ドラッグ撲滅サミットです。

我々ロータリアンだけではなく、子供やPTA教育、学校行政の方々や、NPO関係者等の方々と、最新情報の交換や、今後の課題を共有しあう場です。

3つめは、チャリティーコンサートチケット5枚の購入(3,000円)、ポロシャツ(3,000円)同様、チャリティー募金として、危険ドラッグ撲滅活動資金や、子供達の未来を守る為に活用されます。

4つめは、友愛の広場の参加及び、弁当お茶(2,500円)を10枚購入の協力の件です。

皆さん、ご協力お願いします。

以上で、会長の時間を終わります。



原田武夫会長

おめでとうございます！

入会記念日 御祝



北村隆 会員



國田欣吾 会員



山口尚志 会員



多田利生 会員



お誕生日御祝 田中一真会員



2015-16年度地区委員

初木賢司 会員

原田会長より委嘱状が手渡されました。

【卓話】「コレステロールと中性脂肪について」 中村 雄策 会員

○コレステロールとは

男性は40～50歳くらいから、女性は閉経を迎える頃から、コレステロール、血圧、血糖が検査で異常となることが多くなります。高コレステロール血症、高血圧、糖尿病は「生活習慣病」と呼ばれ、運動不足、食べ過ぎ、肥満、ホルモンの変化などがその原因ですが、長年の不摂生でたまったツケが一気に噴火したと言えます。悪いことに、このような要因は、3つの生活習慣病に共通した原因であるため、一度に複数の検査値で引っかかる方が少なくありません。



中村雄策 会員

○コレステロールが高いってどういうこと？

悪玉コレステロール	140mg/dL以上、善玉コレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪	150mg/dL以上	

○コレステロールを下げる3つの方法

①食事を見直す

食事のカロリーを減らし食物繊維を増やします。次にコレステロールや脂肪、とくに動物性脂肪の多い食べものを減らします。

②運動を習慣にする

速足歩きや水中歩行などの軽い運動を毎日、30分、あるいは週3回、1回60分以上行うように習慣付けます。

③薬を飲む

コレステロールを下げる働きのある薬を毎日服用します。

○どんな運動をするの？

運動として歩くためには、少し工夫が必要です。普段歩くよりも早く、少し汗ばむくらいの早さで歩きます。多少息が切れながらも、人と話しながら歩けるペースが目安です。

(歩く以外の運動として、水中歩行やサイクリングがある)

○食材とコレステロールの関係を知ろう

・コレステロールを多く含む食材

卵、鳥レバー、うなぎ、たらこ、子持ちししゃも、いくら、生うに、和牛サーロイン肉の脂身、ラード、鳥の皮、バター、生クリーム、砂糖、甘みの強い果物

食べてはいけないわけではありません。余分にとってしまったら2～3日はひかえるなど全体として食べ過ぎに注意してください。

・コレステロールを減らす食材

食黄色野菜、ゴボウ、大根、れんこん、海藻、きのこ、玄米、ライ麦パン
青背の魚（さんま、いわし、サバなど）オリーブ油、紅花油

ただしこれだけ食べていては栄養バランスが崩れてしまいます。食事の中にできるだけ組み入れる工夫をしてください。

○調理と味付けに工夫しよう

- ・食物繊維をたくさんとる
- ・油の使い方
- ・ドレッシングに要注意
- ・肉の上手な調理法



ニコニコ箱	合計 ¥13,000	累計	¥766,240
-------	------------	----	----------

ニコニコ箱メッセージ(敬称略・順不同)

*新入会員が入会していただいた喜びに 國田欣吾

*誕生日のお祝いを頂きましてありがとうございます

田中一眞

第1947回例会出席報告(3月4日)		
総会員数	出席者	出席率
51名	33名	71.74%
お客様	張 敏 様 (台湾八徳陽徳RC) 鳥居恵子 様 (台湾八徳陽徳RC)	
第1944回 例会補正後 出席率 72.17%		
メーク 6名 欠席 13名 除外 3名		

○本日の配布物

- ①3月11日週報
- ②献血キャンペーンチラシ
- ③ロータリーの心と実践(2015年改訂版)

○本日の回覧物

- ・退会者へのバナー

○地区行事等出席報告(敬称略)

3/7 PETS及び地区チーム研修セミナー

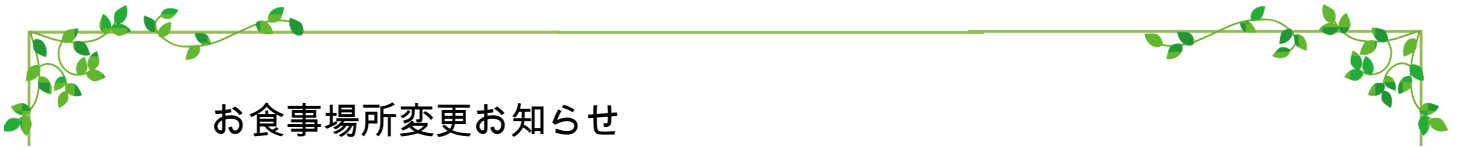
小北、林宏毅

○地区行事等出席予定(敬称略)

3/28本・次年度社会奉仕委員長会議 稲田、源本

4/11 次年度の為の地区協議会

小北、米田、稲田、山口尚志、橘、源本
木崎、栗津、國田、原、白井、初木、林宏毅



お食事場所変更お知らせ

3月4日例会から

レストラン(くずはゴルフ場3F)

でのお食事になります!

(お食事は12時より可能)

<p>ロータリーレート 3月 1\$=118円</p>

第1回情報集会のご案内

- 日 時: 2015年3月18日(水)
受付18:00~ 開会18:30~
- 場 所: 木曽路 枚方店 枚方市堂山3-34-1
☎072-805-0680
- 会 費: 5,000円
- その他: 木曽路送迎バス有(希望者は事務局まで)
- 締 切: 3月4日(水)

夜間例会及び新入会員歓迎会のご案内

- 日 時: 2015年4月8日(水)
例 会 18:00~くずはゴルフ場3F
歓迎会 19:00~中華料理フイタガ ینگ みる
(くずはモール1F)
- 会 費: 3,000円
- 締 切: 3月27日(金)



Rotary 発行 KUZUHA ROTARY CLUB



国際ロータリー 第2660地区
創立: 1974年5月30日 承認: 1974年6月25日
クラブ名称変更承認: 2005年6月 6日
会 長 原田 武夫
広報委員長 原 正和

〒573-1121大阪府枚方市楠葉花園町14-2
樟葉パブリックゴルフ クラブハウス2F
電話 072-855-5125 FAX 072-855-5180
Email: info@kuzuha-rc.jp
URL: http://www.kuzuha-rc.jp/