

脇町ロータリークラブ

第 2670 地区

徳島第 2 分区 脇町ロータリークラブ

2016 年 4 月 28 日

第 42 回定例会 No.2559

会員総数：46 名 出席率 100%



メイクアップ

4/23,24 RYLA カウンセラーミーティング 古川会員

4/24 2015～2016 国際ロータリー2670 地区会長幹事会 古川会員

4/17 地区研修会・協議会 古川会員、笠井会員、田村会員、小笠会員、須藤会員、古田会員、佐藤順二会員、小野会員、千葉会員、浜口会員、河野会員、南善幸会員、秦会員、森会員、六車会員

笠井会長エレクト 挨拶

2 週間前の例会後に出張で長崎に行きました。ホテルに到着しベッドに座って間もなく緊急地震速報が携帯から鳴り大きな揺れが起きました。長崎は震度 3～4 でしたが身の危険を感じるには十分でした。

翌日、後ほど本震と訂正のあった余震があり会議に向かっていた同業者が電車の緊急停止で立ち往生となるなど会議にも影響が出ました。会議の最中も何度となく余震がありました。電車が止まっていたので帰られるか心配していましたが午後から動き出し無事に夜、帰宅出来ました。大災害のなか、戻ってこられたのは不幸中の幸いでした。



幹事報告 鎌田幹事

■到着週報

◎小松島南、美馬、鴨島、洲本 RC

■到着書類

※熊本地震被災者義援金のお願い 2720 地区ロータリー熊本地震総合支援室 ガバナー野田三郎

※5 月 14 日 地区大会にて新入会員ご登壇のお願い 13:02～

※インターアクトクラブ会長・幹事研修会 6 月 11 日土

■連絡事項

◎5 月 RC レート 110 円

◎地区協議会ご臨席御礼 ガバナーエレクト事務
所より

◎次週例会は 5 月 12 日 木曜 12:30 当ディスティーン

橋本社会奉仕委員長

先週は小星公園ロータリーの森清掃活動にご参加下さった皆さん、大変お世話になりました。生憎の雨で早々に清掃は中止となりましたが、公民館で地元の方との交流もでき良かったと思います。

六車次期幹事

次年度役員の皆さんに活動計画書の提出をお願いしています。連休明けには提出をお願いしたいと思います。

次年度、役員、理事、委員長の皆さんに連絡です。会長方針、事業計画について会を開催しますので出席をお願いします。5/19（木）18:30～ The Destino Garden 万翠 後ほど出欠を取らせて頂きます。

須藤ゴルフ部長

5/21,22 遠征の参加者が現在少数です。ご参加をお願いします。

美馬保健所 管理栄養士 阿部さま

生活習慣病について、お話しさせていただきます。

偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙などで起こる病気の総称です。特にその中でも糖尿病死亡率については徳島県は非常に高くなっています。糖尿病は自覚症状がほとんど無いので放置しておくと合併症を起こしてしまいます。

予防するにはバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠。この3つが大切です。今日は食事についてお話しします。消費エネルギーが摂取エネルギーを上回るとメタボになっていきます。メタボになってしまった場合は食事量を減らしたり、消費エネルギーを増やす必要があります。

栄養のバランスは主食、主菜、副菜をきちっととってあげる事が重要です。どれか二つだけになったりするとよく有りません。野菜や果物を沢山とる事も重要です。野菜は350g以上、生野菜であれば両手いっぱい程度の量です。徳島県は野菜の摂取量が男性ワースト1位、女性は2位と非常に悪いところも生活習慣病が多くなっているところでもあります。

正しい食生活で健康に気を付けてください。



次回例会

2016年5月12日（木）12:30

The Destino Garden

地区協議会報告

ニコニコ

岡本会員、南由起子会員

次の会員は例会欠席でした。メイクアップしてください。

（次回の出欠を六車出席委員長もしくは鎌田幹事まで連絡してください。）

内田会員、門田会員、郷司会員、佐藤忠則会員、佐藤公美会員、白川会員、鉄野会員、富本会員、鳥海会員、秦会員、浜口会員、藤川会員、藤村会員、古田会員、南善幸会員、三宅会員、宮本会長

週報編集者 談

- ・ 被災地への募金活動で共産党がその募金を党の運営や北海道の補欠選挙にも使うと話題に上がりました。後日話題となった twitter の投稿をした候補者本人が「決して被災地救援を口実に資金集めをしたわけではないが、封筒を分けるなどの配慮が必要だった」と弁明をしました。そもそも、募金額全額が被災地へいくのか気になったので調べてみると、どの募金活動もボランティア等の経費は差し引かれる様です。ただ、日本赤十字については HP にこの様な記載がされていました。「被災県に設置される義援金配分委員会に全額送金され、同委員会で定める配分基準に従って被災者へ届けられます。」どうやら日赤だと全額が被災地へ届く様です。
- ・ 鎌田幹事によると 4/24 の県下ゴルフ大会は 13 チーム中 12 位で個人では小笠会員が 4 位と健闘、豊島会員が 20 位。鎌田幹事本人は 105 人中 105 位と県下一の下手くその称号と豪勢なお肉を頂いたそうです。これが、ゴルフでは無く、腕相撲だったらダントツ 1 位は間違いなかったのですがね。(笑)
- ・

では、みなさんまた来週。・・・