



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

6

2012, June

第1951回例会

平成24年6月7日



会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST
Weekly Report

<http://www.obihironishi-rc.jp/>



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために



植樹事業



■会長報告

会長 三野宮 功



皆さんこんにちは。まず若林会員より、米山奨学生に多額の寄付を頂きましたのでご報告します。

私も残るところ一ヶ月を切り、来週は欠席のため、会長報告も2回のみとなりました。今の心境として「とどのつまり」という言葉が頭に浮かびます。魚のボラのことですが、行き着くところ思わしくない結果に終わるときに使いますが、ボラは成長とともに、ハク→オボコ→スバシリ→イナ→ボラとなり最後にトドとなり、「トドの詰まり」となります。私もロータリーに入り、一般会員から委員長、地区の委員長、幹事、そして会長となり今この場に立っています。あと一ヶ月で、私もトドのつまりになるかなと思うと共に、またそうなることを心待ちにしています。残りひと月、最後までかわいがってください。



会長 三野宮 功
幹事 奥 敏則
広報委員長 奥田 頼昌



2012年6月

ロータリー親睦活動月間

たいまつ宣言

1. 我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
1. 我々は 他に依存することなく 自らを発する
1. 我々は 常に 変革をもって 行動する
1. 我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
1. 我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

■出席状況報告

月/日	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
例会	1939回	休会	1940回	1941回	1942回
会員総数	59名	-	59名	59名	61名
出席計算に用いた会員数	58名	-	58名	57名	60名
ホームクラブ出席	43名	-	46名	41名	39名
メイクアップ	7名	-	8名	8名	9名
出席率	86.2%	-	93.1%	85.9%	80.0%
月平均	86.3%				

■ニコニコ献金

6月7日 22,000円
累計 371,000円
(4月26日現在)



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

点鐘
開会宣言
国歌斉唱
ロータリーソング
(奉仕の理想)
たいまつ宣言唱和

三野宮 功会長
江口文隆SAA



ゲスト紹介
三野宮 功会長
介護老人保健施設あんじゅ音更
管理栄養士 工藤 由佳 様

6月結婚祝 親睦活動委員会 石原英樹会員
奥 敏則会員 (1959.6.23)
平田利器会員 1973.6.10
大友広明会員 1979.6. 1
茨木雅敏会員 1979.6.10
横田幸宏会員 1984.6. 6
中川芳明会員 1986.6.28
田中耕吾会員 1991.6.15
田中利昭会員 2004.6.13



6月誕生祝
鈴木 享会員 1942.6.22
横山明美会員 1948.6.21
田中耕吾会員 1956.6.18
奥 敏則会員 1959.6.23

バースデーソング
乾杯

今月はジュンブライド
です。直訳すると6月の花
嫁。欧米では、古くから6
月に結婚すると生涯幸せな
結婚生活を遅れるという言
い伝えがあるそうです。6月にご結婚の皆様、そ
してご誕生の皆様おめでとうございます。

北川勝啓会員



(会食)
会長報告
会務報告

三野宮 功会長
奥 敏則幹事



残り一ヶ月最後まで一生
懸命やりますのでよろしく
お願いします。

①帯広北RC、6月15日(金)
の例会は休会と致します。
②帯広西RC『次年度第2回クラブ協議会開催の
ご案内』

日 時 6月14日(木) 午後6時30分
場 所 北海道ホテル

③帯広西RC『年度末最終例会開催のご案内』

日 時 6月28日(木) 午後6時30分
場 所 北海道ホテル

…スポーツ大会…

【ゴルフ】

時 間 スタート 12:19
場 所 帯広国際CC東～中コース

【パークゴルフ】

時 間 スタート 13:00
場 所 十勝川水系パークゴルフ場
(西8条北8丁目)

④各ロータリークラブ
『年度末最終例会開催のご案内』

・帯広南RC

日 時 6月25日(月) 午後6時30分
場 所 北海道ホテル

・帯広東RC

日 時 6月26日(火) 午後6時30分
場 所 帯広ワシントンホテル

・帯広RC

日 時 6月27日(水) 午後6時
場 所 ホテル日航ノースランド帯広

・帯広北RC

日 時 6月29日(金) 午後6時30分
場 所 ホテル日航ノースランド帯広

⑤例会終了後、定例理事会を開催します。

会葬御礼

若林 剛会員



委員会報告

◆ロータリー財団委員会

お陰様で本年度無事に終わることができそうです。皆様の「自らを発する」の言葉のとおりご寄付を頂き、志の高さに感謝します。今年の締めくくりを飾るように、柴田会員が1万ドルを寄付した功績によりメジャードナーとなりましたので、会長より表彰のバッジをお渡し頂きます。

笹井祐三委員長



柴田和明会員

ひと言お礼いたします。少しずつ小遣いを出していたうちにメジャードナーになってしまいました。これを最後とせず、これからも少しずつ貯めてお渡ししたいと思います。ありがとうございました。



◆社会奉仕委員会

齊藤先生を中心にご協力頂き、内海先生のおんじゅにて入れ歯への名入れ事業を行います。

飯田正行委員長



ニコニコ献金

深澤知博会員



平田 利器会員 結婚祝いありがとうございます。気がつけば39回目になります。良く続いたなと自分ながら感心しています。

堀 修司会員 六月五日午後四時四十七分次男に三二二八グラムの子供誕生。生まれる前から決まっていた「月乃(つきの)」と命名。孫四人目です。

三野宮 功会長 5月29日松葉保育所で社会奉仕事業の植樹をしてみました。

奥 敏則幹事 松葉保育所での植樹の記事が勝毎に出ておりました。

山本 範之会員 東京で娘の結婚式をしてみました。庭園のホタルの時期と重なり、さらに思い出に残る一日となりました。

堂山 啓太会員 この度、会社合併を機に社名を「㈱きずな保険エージェンシー」と変更しました。今後ますます社業発展のためがんばります。

内海 仁司会員 本日職業奉仕委員会今年度最後の担当例会となりました。一年間ありがとうございました。本日はうちの新人にがんばってもらいます。よろしくお願ひします。

プログラム 職業奉仕委員会 内海仁司委員長

職業奉仕本年度最後の担当例会となります。お年寄りの管理栄養士の工藤さんに、最新情報の講演をお願いしました。





食事でアンチエイジング ～長生きするための食事の秘訣～



介護老人保健施設あんじゅ音更
管理栄養士 工藤 由佳 様

近年、飽食の時代とされていますが、それに伴い食の欧米化・不規則な食生活等、食の乱れが進んでいます。その結果、がん・



脳梗塞・糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満などの生活習慣病の発症や脳の老化を早めてしまう原因となってしまいます。

ある疫学調査の結果、アルツハイマー型認知症の発症には日頃の食生活が深く関係していることが明らかとなりました。



では、認知症など脳の老化を防ぐ為にはどうしたら良いか？まずは食事の基本、よく噛んで食事をする事です。あごをしっかり使い、よく噛んで食べるとあごの周りの筋肉の血行が良くなり、脳への血流増加につながります。その結果、脳が活発に働くようになり、脳が活性化されます。また、肥満の予防にも効果的です。

次に具体的な食事例を挙げますと、日本の伝統的食事・和食を積極的に食事に取り入れることです。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」という言葉をご存じでしょうか？この言葉は、脳を活性化させる食品の「ごろ合わせ」です。ま→豆類、ご→ごま、わ→わかめ等海藻類、や→野菜、さ→魚、し→しいたけ等きのこ類、い→いも類と、なっています。

これらの食品は和食には多く含まれているので、ぜひ積極的に食事に取り入れて欲しいと思います。

老化を防ぐには、ただ体に良いと言われる食品だけを食べるのではなく、毎日3食しっかり食事をし、食べ過ぎや塩分・コレステロールの摂り過ぎに気を付け、バランスの良い食事を心がけることが重要になってきます。基本的なこともかもしれませんが、基本を守るとは意外と難しく大変かと思えます。まずは、自分に出来る事から徐々に始めていき、いつまでも若々しい脳を保つために頑張りましょう！



閉会宣言
点鐘

江口文隆SAA
三野宮 功会長

お知らせ

理事会

・6月のロータリーレートは、1ドル=80円です。

次週プログラム予定

6月14日(木) 理事会

「理事・委員長退任挨拶」