2008−2009年度

第2570地区
行田さくらロータリークラブ週報

夢をかたちに

国際ロータリー第2570地区ガバナーテーマ
「行動と感動」
ガバナー　真下　和男

李　東健会長

会長方針
足元を堀り起こそう

会　長　田邉弘司
幹　事　高根沢宏一
編　集　橋本恭一
　　松岡園男
　　田島博夫
事務局　埼玉県行田市行田5-10
　　十万石スリーハートビル3F
電　話　048（564）3000番
例会日時　火曜日12:30〜13:30
例会場　アドバンテストクラブハウス
　　行田市大字埼8−1
電　話　048（555）2750番
URL http://www.tvg.ne.jp/s-rotary/
撮影：斉藤　恒会員（利根大堰）
印刷：マツオカ印刷株式会社

第 1680 回（5 月 12 日）例会報告

＊点　　鐘　　田邉　弘司会長
＊ロータリーソング　　奉仕の理想
＊４つのテスト
＊米山奨学会・R財団表彰
　米山奨学会　　古田　稔会員（2 回）
　　田中　清自会員（2 回）
　　田邉　弘司会長
　R財団　　田邉　弘司会長(ベネファクター)
＊誕生祝　　松本健一会員・半田太会員
＊結婚祝　　田中清自会員・上原謙一会員
　　小澤誠邦会員
＊会長報告　　田邉　弘司会長
＊幹事報告　　島崎　義春副幹事
＊出席状況報告　　鈴木　敬一郎会員
＊ニコニコ報告　　飯島　千裕会員
＊委員会報告
　　国際奉仕委員会　　田島博夫委員長
　　親睦・家族委員会　　倉持成一郎副委員長
＊　本日の卓話
　　佐藤幸恵　様　　（藤井薬局　門井町店）
「メタボリックシンドロームの予防と食事療法」

会長報告

会長　　田邉　弘司

新型インフルエンザの世界感染が広がっており、ついに国内でも確認されました。入国の際の検疫で発見されたものですが、検疫で国内感染を防ぎきることは、困難でしょう。新型インフルエンザは北米を中心として感染の拡大が続くと同時に危険性の度合いも次第に判明しつつあります。ウイルスは、今のところ弱毒性と見られておるようです。国内での対応マニュアルは、弱毒性を想定し「集会の自粛」など盛り込んでおりますが、米国では感染者が 1,000 人を超えたものの通常通りの社会的活動を継続しているとのこと、専門家の多くは季節性インフルエンザの対応と同じ心構えで実行することを勧めています。人込みをなるべく避け、うがいや手洗いを励行することです。一人ひとりが落ち着いて行動することが最も効果的な対策だそうです。

幹事報告

副幹事　　島崎義春

本日は、例会に先立ちまして１１時より理事会が開催されました。

１号議案
次々年度会長予定者
変更の件
次々年度会長に橋本恭一会員　【承認】

２号議案
次年度理事・役員変更の件
次年度理事　橋本会員と半田会員を田島会員と渡辺会員に変更　【承認】

３号議案　島﨑会員を副幹事から幹事代行へ、【承認】
この３議案は、２６日の臨時総会に理事会推薦の審議事項となります。

４号議案　臨時総会開催の件
５月２６日　那のつ　【承認】

５号議案　６月のプログラムの件　【承認】

６号議案　最終例会　横浜でのランチクルーズ【承認】

７号議案　新入会員承認の件
永沼浩幸さんを、会員候補者として【承認】

８号議案　新型インフルエンザと RC 例会について
新型インフルエンザが蔓延した場合､｢定款第５条、第１節（C）理事会は例会を取りやめることが出来る。｣
そのような場合会長と副幹事に一任【承認】

次に、今月の例会を確認いたします。
１９日は、同じく和歌稲　で、行田副市長　羽鳥利明様を講師にお迎えしての例会です、２６日は、那のつに会場を移しての、臨時総会、午後６時半開会、夜間です、お間違いないようにお願いいたします。
３０日、新井年度　第１回理事会　和歌稲で午後６時３０分より開催いたします。

出席報告

鈴木　敬一郎会員

会員数	出席対象者	出席	メーキャップ	出席率
39 名	39 名	23 名	3 名	66.67%

ニコニコ報告

小沢誠邦会員　　結婚４５周年です
田中清自会員　　結婚祝い有難うございます
上原会員　　結婚記念日有難うございます
ロータリー入会日も同じ日なのですがおかげ様で１年たちました今後ともよろしくお願いします
松本会員　　昨日長男の結婚がきまりました
誕生祝有難うございました
半田会員　　誕生祝有難うございました
今日の例会は健康増進委員会の担当ですよろしくお願いいたします
田邉会長　　佐藤様本日は卓話よろしくお願いいたします
小沢誠邦会員　ロータリーの友へ始めて投稿した３月２０日の川柳が５月号ロータリーの友に掲載されました　１４項「若き日の写真のばして悦に入る」でした
４月中の毎日新聞　夕刊フジの川柳入選作をお手許におくばりしました
ご覧くだされば幸いです
清水会員　　高根沢さんの逝去を悼み　ご冥福をお祈りいたします
「よき友の回想あまた花ちりぬ」
４月２０日葬儀のときの句です
松岡会員　「夏きたる　メタボ予防に先ず　節制」
酒を控えて運動を心がけます
矢澤会員　　１ヶ月程後　宮脇書店経営権を宮脇本部へ譲渡いたします　これまでの皆様のご支援に感謝いたします　又新店もいままで同様にお願いいたします
新井会員　　本日は都合で早退させて頂きます
橋本会員　　４月の結婚祝い夫婦共々参加させていただきました
前澤委員長および無理やり誘ってくれた矢澤さん有難うございました

田島会員　　佐藤先生いつもお世話になってます
おかげ様で－５Kg を何とか保っています　この調子でガンバリます

阿部会員　　１年たつのは早いものです
また「博物館友の会」へのご協力お願いいたします

斉藤会員　　佐藤先生本日ご来訪有難うございます
卓話よろしくお願いいたします

同文

戸ヶ崎会員　横川会員　川辺会員　神田会員
渡辺会員　島崎会員　倉持会員　　鈴木会員
飯島会員

委　員　会　報　告

国際奉仕委員会　　田島博夫委員長

先日の国際奉仕担当の例会では、色々お世話になりました。先月より集めさせていただきました、世界寺小屋運動と地雷で被害を受けた子どもたちへの支援ですが、資金が不足しておりますので、本日、集めさせていただきます。
また、ネパール奨学里親制度の黄色い封筒をお渡ししました。今年も年会費、8,600 円を集めさせていただきますのでよろしくお願い致します。

親睦・家族委員会　　倉持成一郎副委員長

過日の観桜旅行ではご出席ありがとうございました。
親睦･家族委員会では､あと一つ事業が残っています。
6 月 28 日（日）大型バスにて、横浜に参ります。
横浜港　マリンルージュにて、ランチクルーズを予定しております。また、開国博Ｙ１５０の会場にも足を運ぶ予定です。後日、案内をお送りしますので奥様を是非、誘っていただきまして、多数の出席をお願い致します。

卓　　話

佐藤幸恵氏　　（藤井薬局　門井町店）

「メタボリックシンドロームの予防と食事療法」

「メタボと食事療法」について、お話させて頂きました。現在日本の 40 歳以上の男性では、2 人に 1 人、女性では、5 人に一人が「肥満」と言われています。メタボリックシンドロームは放っておくと、冠動脈疾患発症危険数が 36 倍も高くなると言われています。そのため肥満予防が、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を防ぐ一つの手段となっています。

「肥満」の診断基準としてＢＭＩ（＝体重÷身長÷身長）が 18.5～25.0 が正常で、25.0 以上が「肥満」と診断されます。では、実際体重を減らすためには、どのような食事が理想的でしょうか？「おかずを少なくして、ご飯を増やす」たとえば、から揚げ 2 個と白米 1 杯食べるなら、から揚げを 1 個にして、白米を 2 杯食べる。つまり「量を減らすのではなく、カロリーを減らす」ことが、大切です。その簡単な方法としては、「カタカナ食ではなく、ひらがな食を選ぶ」（パンよりごはん、パスタよりそば等）そうすることで、摂取カロリーが少なくなり、無理なく体重を落とすことができます。今日から、「ひらがな食」を意識してみてください。今は、昔と違い「飽食の時代」と言われています。暴飲暴食をさけ、バランスのとれた食事をすることが、健康な体づくりへの第一歩です。

米山奨学会より表彰

古田稔会員

田中清自会員

結婚祝い

田中清自会員　　小澤誠邦会員・上原会員

誕生祝

松本会員　　半田会員

米山奨学会表彰

及びロータリー財団表彰（ベネファクター）

田邉会長