

第8回例会が開催

10月20日水曜日、Jヴィレッジ風の間において、第8回例会が開催されました。

1.あいさつ 会長 遠藤寛和



10月9日 猪苗代湖水草回収に9名のご参加いただきまして、有難うございました。

日本女性の平均寿命87歳、男性の平均寿命は81歳。世界一の長寿国です。自分のことは何でも出来る健康寿命 女性74歳、男性72歳が平均です。平均寿命との差は、寝たきりになる期間との統計的に示されているそうです。欧米は、平均寿命も健康寿命もほとんど同じだそうです。老化の原因は、体内で活性炭素が一番悪さをしており、シミ・しわの大敵です。予防には、抗酸化作用の食べ物で、ビタミンA、C、D、ポリフェノールを多く含む色の濃い野菜・果物が非常に良いそうです。トランス脂肪酸(マーガリン・揚げ物の油、菓子パン)等は、摂取しない方がよいそうです。しかし欧米の食生活を考えるとポリフェノールを沢山含む「ワイン」を飲んでますので、それが良いのかもしれませんが。会員の皆様スポーツの秋、運動と抗酸化含有量の多い食事健康寿命を延ばしましょう。

2.会員報告

ロータリー財団委員会



13人 27口 27,000円

米山記念奨学委員会

14人 34口 34,000円



スマイルボックス

12人 18口 18,000円



記念事業ボックス

5人 5口 5,000円

出席委員会 82.50% (メーキャップ含)

3.幹事報告 幹事 宮本政範

11月7日(日)地区大会に会長・幹事で出席してきます。コロナ禍で人数制限の為、会員の皆様へは、YouTubeでの視聴をお願いします。

本日例会の後、会員セミナーを開催しますので、どうぞご参加をお願いします。

\*\*\*\*\*

本日のランチ

「美味しく健康、減塩ご飯」ヘルシーランチ

(Jヴィレッジオリジナルメニュー)

エネルギー 約782kcal

タンパク質 51.3g 脂質 21.1g

炭水化物 84.5g 食塩 2.6g

メニュー きのこと菜根の生姜仕立て

- ・野菜サラダ
- ・秋刀魚のみぞれ煮
- ・鶏モモ肉のソテートマトソース
- ・白米
- ・フルーツヨーグルト (はちみつ)



認知予防に効果的なオリーブ・ナッツなどを使用し、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル等の健康に良い栄養素をバランス良く美味しく召し上がれます。

### 第1回 会員セミナー



#### 1. 講師の紹介

2020-21 年度 相双分区ガバナー補佐赤井博道

2010-11 年度 41 代会長 田中美奈子

#### 2. 第1部・・・講師 赤井 博道

ロータリークラブは、国際世界で初めての奉仕クラブ団体です。当初男性のみ。1989年から女性入会。1905年 アメリカ人ポールハリス氏シカゴにて設立、16年で6大陸にてロータリークラブが設立されました。さまざまな人を集め、1業種一名でしたが、現在は、5名迄となっております。(公務員NG)

1920年東京ロータリークラブを米山梅吉様が創設。現在ロータリーのロゴが新しくなっています。ロータリー活動の中でも、ポリオ撲滅を目指しております。99.9%減になっております。ロータリーの入会資格として、善良で、テリトリー範囲内(富岡・檜葉・広野・川内村)です。ロータリークラブとライオンズクラブの違いは、RCは、**私が**奉仕。LCは、**私達が**奉仕での社会活動奉仕団体です。

第2530地区(福島)です。富岡RC番号13745

2021-22年度の組織図をご覧ください。

RI第2530地区 ガバナー 志賀利彦様

ガバナー補佐(8分区)8名います。

相双分区の中に当クラブがあります。

富岡RCのチャーターメンバー猪狩会員紹介

#### 第2部・・・講師 田中 美奈子

「ようこそ!ロータリーへ」

ロータリーを楽しむために の資料を見な

がらわかりやすく説明

- ① なぜロータリーに入会しましたか・・・きっかけ
- ② ロータリーの目的
- ③ 四つのテスト
  1. 真実かどうか
  2. みんなに公平か
  3. 好意と友情を深めるか
  4. みんなのためになるかどうか

この標語はロータリアンでなくとも心掛けたい。

- ④ 奉仕するということ
- ⑤ 一人ではできない奉仕活動
- ⑥ 職業奉仕が第一歩
- ⑦ クラブを通して奉仕の仲間をつくろう
- ⑧ 互いに認め合う仲間をつくろう
- ⑨ ロータリーの歌・ツグリーダーの指揮で始まり
  - ・奉仕の理想
  - ・それでこそロータリー
  - ・我らの生業
  - ・手にてつないで etc
- ⑩ 寄付ボックスでコメント・・・嬉しい事等
- ⑪ 相互扶助の精神
- ⑫ ロータリーの繋がりは広く大きい
- ⑬ 例会に慣れるまで
 

なるべく休まない。ちょっと早めに出かける。  
 いろんな方とお話しをしましょう。  
 行事は積極的に参加しましょう。  
 指名された役目は喜んで引き受けましょう。  
 わからない事はどんどん聞きましょう。
- ⑭ 貴方をお願いする事
 

自ら汗をかいて下さい。クラブに良いプログラムをご提示下さい。退会はしないで下さい。  
 仲間意識が強いです。ロータリーの絆大切です。  
 ロータリー活動のみならず貴方の人生にきっと役に立つと信じています。今日の一步が貴方のロータリー活動の第一歩なのです。