

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中心企業センター5階

TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590

URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com

会長 黒田 佳治 / 幹事 徐 幸一 / 広報委員長 西藤 佳彦



VOL.32 No. 10 2019-2020

Today's Program

9 月 12 日 (第 1495 回例会)

「 中小企業の聖域にメス 」

染谷 会員

Next Program

9 月 19 日

「 南ロータリー村 」

福田 会員

前回(9月5日)の報告

1. ソング

国歌「君が代」
ロータリーソング「奉仕の理想」

2. ビジター紹介

なし

3. 会長の時間



今月のお祝い

皆様、こんにちは。9月に入り朝晩は涼しくなってきました。蝉の声も気づいたらもうしていません。昨晩は秋の虫の鳴き声が聞こえるようになっていました。

9月は「基本的教育と識字率向上月間」と「ロータリーの友月間」です。我国は識字率99.8%とのことです。ロータリーで基本的教育・識字が重視される理由として、

- ・すべての女性が初等教育を修了すれば、妊婦の死亡率は66%減少する。
- ・読み書きのできる母親を持つ子どもは、読み書きのできない母親の子と比べて、5歳以上まで生き延びる確率が50%高い
- ・低所得国で全生徒が読み書きを習得した場合、1億7,100万人が貧困から抜け出すことができる。これは全世界の貧困の12%に相当する
- ・世界で5,800万人の子どもが学校に通っていない
- ・4年間の初等教育を受けた後も読み書きのできない子どもが2億5,000万人いる
- ・7億8,100万人の成人が読み書きできない

(My Rotary 「基本的教育と識字率向上プロジェクト戦略」資料より)

でも現在はスマホなどの機器を低年齢から使う時代です。漢字を書けない、読めないなどは増えてくるのではないかと思います。困った時は私もスマホを利用して漢字を探すことがあります。

「ロータリーの友」については会長になってから毎月「ロータリーの友」を読んでいます。

なかなか役に立つ良い記事が多いです。皆様も是非ご購入ください。

さて今回は「皆様の健康にお役に立つお話」として「肥満症」に関してお話します。

お手元にパンフレットをお配りしていますが、ダイエットの法則ですが、摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが原則です。1kg 痩せるのに7,000kcal の消費が必要です。今食べている1日の摂取カロリー2,500kcal を1,800kcal に減らして毎日700kcal 少なくして10日で1kg 痩せられる計算になります。運動で700kcal 消費するには1時間30分のジョギング、2時間30分のエアロバイクの運動が必要です。運動だけで痩せるのは無理です。

肥満の原因ですが加齢とともに新陳代謝(基礎代謝)が落ちてくるのに若い時と同じカロリーの食事をしてると太ります。中年太りです。食べ方、間食、外食、飲酒、運動不足が肥満の原因になります。



次に食事メモといって自分が口に入れたものをすべてノートにつけます。書いている途中できつと嫌になると思います。痩せるための食事ですが、炭水化物ダイエットとか、糖質制限ダイエットなどいろいろありますが、バランスよく全体の摂取カロリーを減らす。偏った食事ダイエットは一時は効果あるかもしれませんが、リバウンドすることが多いです。糖質、炭水化物ダイエットを続けると脳は糖が足りないと小腸での糖の吸収を高めるように働きます。最後に裏のページに食事チェックリストがありますのでしてみてください。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、脳血管障害、心筋梗塞などの危険因子です。自分が太っていると思われる方は今日お話ししたことを参考にダイエットしてください。テーブルに「糖が見える」パンフレットを置いています。またみてください。

今回は理事会のご報告、6RC 会長幹事会のご報告等ロータリーに関するお話をさせていただきます。

4. 今月の誕生日・結婚記念日

誕生日	会 員	近藤 教敏 会員 武田 俊彦 会員
	ご夫人	吉田 美千代 様
結婚記念日		川岸 邦充 会員

5. 幹事報告

- 他クラブ例会休会変更のおしらせ
 - ・川西猪名川 RC：10月8日（火）→ 休会 10月22日（火）→ 休会
9月24日（火）→ 13：00～移動例会（於）花みかん
- 来年のホノルル国際大会の参加希望者はマイロータリーから登録するようになっておりますので参加希望の方は宜しくお願いいたします。
- ガバナー事務所より「令和元年8月九州北部豪雨災害」支援ご協力のお願いが届いています。支援箱をお廻ししますので、ご支援宜しくお願いいたします。
- 公益財団法人米山梅吉記念館の賛助会員入会のお願いが来ています。年会費1口3,000円で何口でも可です。

6. 委員会報告

- 南ロータリー村プロジェクト委員会 小島委員長
稲刈りを10月6日（日）に行います。今回は「稲刈り祭」の神事をおこないます。来週の例会終了後に稲刈りの委員会をしますので宜しくお願いいたします。
- 社会奉仕委員会 小島委員長
10月10日（木）例会日に市立あまよう特別支援学校で「ボッチャ」の贈呈式を行います。12時半から、あまようの方へ皆さんで移動して頂きます。終了は14時に終わりますので、全員出席頂きます様に宜しくお願いいたします。
- 国際奉仕・友好クラブ委員会 川口委員長
グローバル補助金について進捗状況。ガバナー事務所と相談しながら進めてまいります。皆さんの御協力を宜しくお願いいたします。
- 親睦活動委員会 越智委員長
9月19日（木）に本田会員と西村会員の新人会員歓迎会を阪急園田駅南側の「扇木」で19時から行います。ふるって御参加下さい。
- 28日29日の恒例の南淡路 RC との野球、ゴルフ、懇親会について、28日の野球はPM2時開始ですので1時半に行って頂けたらと思います。場所は「阿万グラウンド」です。夜の懇親会は「やぶ萬」でPM6時頃からです。29日ゴルフは「スプリングゴルフ&アトリゾート」でスタートは9時15分の予定です。

7. 同好会報告

なし

8. 出席報告

会 員 数	38名 出席対象者数34名 出席者数27名 欠席者数7名 出席率79.41% 前々会補正88.24%
本 日 の 欠 席	藤川、東本、堀田、佐々木、久木元、黒田（俊）、六島、山本（正）、安田、吉田、西村、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	山本（正）、吉田、西村、各会員

9. 9月のロータリーレート 1ドル=106円

10. スピーチ

「 前年度会計報告・監査報告・他 」
池邊 会員



\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ ニコニコ BOX \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- * 本日のお誕生日、結婚記念日のお祝いをされます方、おめでとうございます。
本日昨年度の会計報告があります。宜しくお願いいたします。…………… 黒田（佳）会員
- * ウチの家に タマちゃん というワンちゃんが増えました。
生後 80 日 体重 300g とてもかわいいです。…………… 徐 会 員
- * 誕生日のお祝いありがとうございます。…………… 武 田 会 員
- * 来週所用にて休会します。よろしく。…………… 平 井 会 員
- * 島谷さんこの度も大変お世話になりました。…………… 内 藤 会 員
- * 先日 8 月 28 日会派視察で武雄市の豪雨にあいました。
8 月 29・30 日は小豆島二十四の瞳映画村に行き、芝さんお世話になりました。…………… 波 多 会 員
- * 皆様のおかげ様で会社、池辺鉄工所 創業 85 年をむかえました。有り難うございます。
これからも宜しくお願い致します。…………… 池 邊 会 員
- * 結婚 20 周年を迎えました。…………… 川 岸 会 員
- * 復帰宣言後、なかなか来れる事ができずに申し訳ありません。…………… 染 谷 会 員
- * 誕生日のお祝いありがとうございます。…………… 近 藤 会 員
- * “れいかい”欠席ばかりで申し訳ございません。…………… 本 田 会 員
- * 息子がバイトを始めました。ドールコーヒーらしいです。他になかったのか…………… 宮 崎 会 員

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ フレンドシップ BOX \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- * 本日、肥満の話いかがでしたでしょうか がんばってダイエットしましょう…………… 黒田（佳）会員
- * 本田さん、久しぶり、…………… 徐 会 員
- * とても過ごしやすくなりましたね…………… 徐 会 員
- * ベランダにチョウチョウの青虫がいて、レモンの葉パを食べていました。
台風の後見あたりませんので飛んでいったのかと思っていましたが、
クーラーの室外機にまゆの抜ケガラがありました。…………… 平 井 会 員
- * 内藤さん先日はありがとうございました。
・昨日ラッシュ時間に電車に乗ったところ、2 人が座れる席にちょっと太めの方が真中に座ったので、
勇気をふりしぼり「どちらかに寄って頂けませんか」と言ってしまう、
おばさん？おばあさん？してしまいました。…………… 釜 田 会 員
- * ちょっとうれしいことがありました。…………… 山本（澄）会員
- * 今週末から沖縄です。台風と戦ってきます。…………… 島 谷 会 員
- * まだまだ暑さが続いています、体調をくずさぬ様ご自愛下さい。…………… 山 中 会 員
- * 先週は休んですいません…………… 芝 会 員
- * 娘、愛々と太秦映画村に行き、幽霊屋敷デビューしました。
響く妻と娘の悲鳴！それを喜ぶ私の高笑い…………… 平 川 会 員

