

魚津ロータリークラブ会報誌

2015-2016年度 R I 会長 K.R. ラビンドラン

2015-2016年度 魚津RC会長 羽田 陸朗



第2991回

例会

2015-10-23

- 1、点鐘・握手
- 2、ロータリーソング「我らの生業」
- 3、ゲスト並びにビジターの紹介（池上親睦活動委員長）
・健康生きがいつくりアドバイザー 森井 勇 様
- 4、誕生日祝い



- ・10月27日 武隈 夫人
家内の誕生日のお祝い頂きましてありがとうございました。結婚してから53年目になります。家内もこの例会を楽しみにして待っています。皆さんからのプレゼントとして届けます。皆さん、どうもありがとうございました。



- ・10月21日 仙丸夫人
妻の誕生日を祝って頂きましてありがとうございます。家に帰ると片道2時間位の範囲でドライブをし、外食を月1~2回しています。最近ワンダーコアを買って、腹筋を鍛え、健康を保つ努力をしています。楽しく適度な運動をして、楽しく過ごしていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。

5、会長挨拶（羽田会長）



- ・武隈夫人、仙丸夫人 誕生日おめでとうございませう。森井様よくいらっしゃいました。本日24日はポリオ撲滅世界運動の特別の日です。RI会長さんが「ロータリーの友」に、全世界で20~30人の発生し、絶滅までもう少しですが、きちっと絶滅させることが人類にとって必要であると強調されています。
- ・先週土曜日、川岸幹事と一緒に寺崎さんをお見舞いしました。「早く治して例会に出席したい。皆さんによろしくお伝えください」ということでした。

6、幹事報告（川岸幹事）



- ・ガバナー事務所より、2018~2019年のガバナー決定。
- ・10月30日例会は、仙丸さんの卓話です。
- ・例会終了後、臨時理事会を開催します。
- ・12月最後の例会は3000回記念となります。次回の例会の後、親睦委員会の池上委員長、大島副委員長、その他の皆様と相談したいと思ひます。

7、出席報告（仙丸委員長）

- ・本日の出席 23名、出席率 14%、欠席 5名。
2989回のメイクアップは 1名で修正出席率は 60.71%。

8、ニコボックスの紹介（坪野委員長）

- ・野沢さんより24~25日魚津市文化祭が開催されるため、地区大会は欠席させていただきます。すみませう。



・青山さんより、10月16日娘が結婚しました。中学・高校の同級生の小児科医がお相手です。人生の仕事の三分の一ほど、終わった気持です。

9、委員会報告



・インターアクト委員会報告(寺田委員長)
先週の広報誌に載せましたが、インターアクトの年次大会に出席しました。内容は広報誌を読んで下さい。
インターアクトクラブは2610地区には19校あります。富山県内では6校が加盟しています。呉東には魚津工業高校唯一です。富山第1・第2分区で魚津RCだけが持っているので、誇らしさを再認識してきました。平成30年魚津工業高校がホストになって地区大会が開催予定です。皆様のご協力をお願い致します

・広報委員会報告(清水委員長)
先週の会報誌にポール・ハリスの語録その(1)として、1933年(昭和8年)ボストン地区大会に寄せたメッセージを載せました。
「 Service Above Self 」(超我の奉仕)、ロータリーの神髄が分かるかと思います。

10、ゲスト卓話 (健康生きがいづくりアドバイザー 森井 勇様)



テーマ ”健康づくりの基本は食にあり”

・シニア川柳の紹介

「長生きは したくないと 医者通い」
「その昔 惚れた顔かと 目をこする」
「アーンして むかしラブラブ いま介護」
「あの世にて 待てど暮らせど 来ぬ妻」

・良い生活習慣をすること
一日30品目。年を取るほど肉を食べる。
週3日、ウォーキング。
睡眠時間は1日7時間。
喫煙はダメ。酒は適量で楽しく。

・よい食習慣について

食は生きるための絶対条件です。

一栄養は不足しても過剰になっても良くない！

「一汁三菜」栄養のバランスを。

「五味五色」魚でも野菜でも色のついたものを摂りましょう。

「減塩減糖」

歯を大切にしましょう。

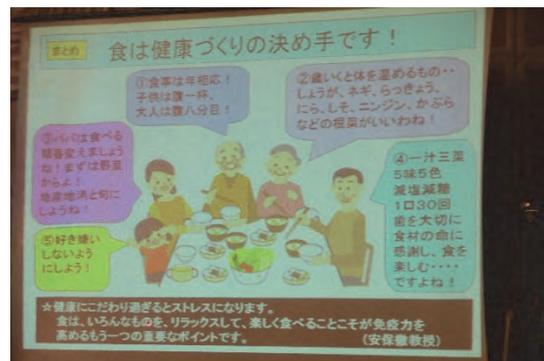
食事を楽しむ、食材に感謝をする。

食べる順序は、野菜、魚、肉、ごはんの順に食べましょう。

地産地消をしましょう。

体の調子が悪くなったら、玄米を食べましょう。

旬のものを一言い伝えに「初物を食べると 75日長生きをする」とあります。



・「金の水・銀の水・銅の水」と言われる「水」を飲みましょう
「寝る前の一杯」は金の水です。
「朝起き一杯」は銀の水です。
「食事前一杯」は銅の水です。
水は出した分飲みましょう。

・健康にこだわり過ぎるとストレスがたまります。
”楽しく食べましょう！”

[あともぎ]

(1)2015-2016 地区大会が10月24~25日、白山RCホストクラブで開催されました。



・魚津RCと魚津西RCの皆さんと一緒に参加しました。
川岸幹事はマイクロバスを移動中のため不在



・高畠地区大会実行委員長の挨拶



・国際ロータリー
康 義勝 会長代理



・魚津工業高校インターアクト
織井君と藤本君



・魚津西RC受入交換留学生



・特別表彰・在籍45年に達せられたロータリアンに魚津RC
杉野芳宏さんが、又長寿ロータリアンに根岸 朗さんが受賞。



・ロータリーに輝きを特別賞に
滑川RCが受賞されました。

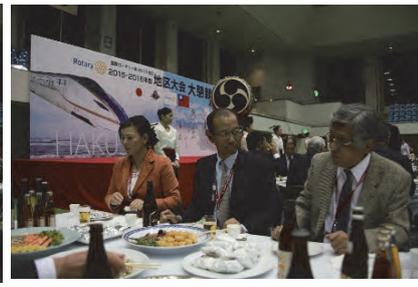
・記念講演は作家・五木寛之氏「利他のころ」でありました。写真撮影・録音が禁止でした。



・大懇親会が白山市松任総合運動公園体育館で盛大に開催
されました。



・次期地区大会(南砺RC主催)
荒井実行委員長と懇親。



・「手に手つないで」 楽しく歌いましょう！

(2) 広報委員会よりロータリークラブ創設者ポール・ハリスの語録その2をお伝えします。
ロータリー発展の秘訣について述べたものです。(ロータリーの友・広報担当より引用)

「ロータリーの素晴らしい発展にはもちろん秘訣があります。
喜んで、その秘訣を公表いたしましょう。ロータリーでは、人の地位は、
主義や主張ではなく行為で決まります。ロータリーの道は、最も明るく魅力的な
人間の目標、すなわち人類の友愛に通じています。ですからロータリーは
成功を収めました。」
(1922年 米国、ニューヨーク州、バッファロー・ロータリー・クラブでのメッセージ)

寺田祐子広報委員より

ロータリーの友が開設しているHP「ロータリージャパン」において、当クラブのHPも閲覧できるようにリンクされております。他のクラブの様子も知ることができます。是非一度、「ロータリージャパン」のサイトをご覧ください。

検索「ロータリージャパン」→「ロータリークラブのHP」→「第2610地区」→「魚津RC」

