



週報 二本松 あだたらロータリークラブ 第5号



通算/第1107回 平成28年8月25日 会場/バックナーレ

2016-2017年度 国際ロータリーのテーマ

会 長 菅野 守芳 副会長 菊地 久子 クラブ会報 穴戸 光英
会長エレクト 佐藤壮一郎 幹 事 藤井 利則

会長あいさつ

会 長 菅野 守芳



こんばんは、本日は夜間移動例会をここバックナーレで開催したところ大勢の会員の参加いただきまして有難うございました。

又先ほどは理事の皆様には臨時理事会を開催にお忙しいところ御出席いただきありがとうございました。入会ありました関友彦様を会員全員の賛成により入会することを理事会で承認されましたので、会員の皆様宜しくお願いします。

私たち会員は年齢の高い人が多くなってきていますので、できれば若い人材の方を会員全員で協力して一人でも多くの入会候補者あげて仲間を増やしましょう。

話は変わりますが、これから我々は健康に注意していかなければなりませんので、これからちょっと健康めんのことを話してみます。

◎もりもり食べてダイエット

そここでお勧めしたいのが(糖質制限ダイエット)肉、魚、お酒OK。ただし、ご飯、パン、麺類、お菓子は極力減らす。この糖質制限で87kgあった体重をわずか3週間で67kgまで落とし、糖尿病数値から脱することも出来ました。

◎これを目安に食べよう

避けたい食べ物/白米、パン、麺類、イモ類、砂糖、菓子、果汁、ドライフルーツ、牛乳、ビール、日本酒

◎食べたいとき少量

玄米、全粒粉パン、果物、かぼちゃ、レンコンごぼう、ナッツ類、マヨネーズ(砂糖なしのもの)

◎食べてよいもの

肉、魚類、多くの野菜、きのこ類、海藻、豆腐、納豆、チーズ、バター、オリーブ油、魚油、成分未調整豆乳、番茶、麦茶、ほうじ茶、焼酎、ウイスキーなど蒸留酒

◎食べる時のコツ

最初に野菜類をゆっくりとたくさん食べ、次に、スープ類、メインに肉、魚類の順で食べると、最後のご飯類を減らすか、食べなくともお腹を満たすことができる。

7月の会員及び奥様の誕生日



根本和行会員・安部敏弘会員
石澤 崇会員・渡辺正弘会員

本日のプログラム

夜間移動例会 納涼会

8・9月のプログラム

- 第1107回例会：8月25日/夜間移動例会(納涼会)
- 第1108回例会：9月1日/クラブ協議会
- 第1109回例会：9月8日/ガバナー訪問リハーサル
- 第1110回例会：9月15日/ガバナー公式訪問
- 第1111回例会：9月29日/ガバナー晩餐会協議会

幹事報告

9月1日(木)例会に、新会員の入会式を行ないますので、多数の出席をお願い致します。

●国際ロータリークラブ会長
ジョン・ジャーム

●国際ロータリー 2530 地区ガバナー
佐久間英一 (三春RC)

●県北第一分区ガバナー補佐
善方邦雄 (二本松あだたら)

四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
- 一、真実かどうか
 - 二、みんなに公平か
 - 三、好意と友情を深めるか
 - 四、みんなの為になるかどうか

創 立 1993.6.30
承 認 1993.9.10
認証状伝達式 1993.11.8
地区番号 2530
クラブ番号 29750
例 会 日 毎週木曜日(12:30~13:30)

例 会 場 二本松商工会議所
事 務 局 〒964-8577
福島県二本松市本町 1-60-1
二本松商工会議所
Tel0243-23-3211
Fax0243-23-6677

納涼会



ニコニコ BOX

にこにこ BOX 委員長 松坂 豪智

- 会長・菅野 守芳：本日の夜間例会ご苦労様です。
- 幹事・藤井 利則：納涼会宜しくお願ひします。
- 柳 沼 英雄 会員：猛暑が続いています。納涼会を楽しみましょう。
- 石澤 崇 会員：納涼会楽しみにしています。
- 佐藤 壮一郎 会員：納涼会ご苦労様です。
- 安部 敏 弘 会員：納涼会楽しく飲みましょう。
- 秋山 和 久 会員：今夜は楽しく飲んでください。
- 善方 邦 雄 会員：本日の納涼会楽しく過ごしてください。
- 大藤 博 会員：皆さん今夜は楽しく飲んでください。
- 紺野 健 会員：納涼会楽しく盛り上がりましょう。
- 阿部 佳 文 会員：納涼会今日は暑くて正解でした。
- 菅野 秀 夫 会員：納涼会楽しみにして来ました。
- 根本 和 行 会員：本日は納涼会です。夏バテに負けないように楽しみましょう。
- 本多 勝 也 会員：納涼会宜しくお願ひします。
- 菊地 久 子 会員：ロータリー財団ボックス
- 菅野 守 芳 会員：ロータリー財団ボックス

出席委員会 委員長 金田 君子

会員数	本日出席	出席率	メイクアップ	修正率
30名	20名	67%	10名	100%

ニコニコ BOX

目標額	400,000円
小計	15,000円
累計	68,000円