



Weekly Report

名古屋みなと

2018~2019

承認 1966年 5月12日 例会日 金曜日 12:30
 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル
 事務局 TEL 052-586-2955 FAX 052-586-2956
 E-Mail office@portnagoya-rc.com
 URL http://www.portnagoya-rc.com
 会長 田島伸也 幹事 棚橋 顯
 広報・雑誌・会報委員長 深谷 友尋

BE THE INSPIRATION インスピレーションになろう R.I. 会長 バリー・ラシン



第 2537 回例会 No.27
 2019年(平成31年)3月1日(金) 晴
 「君が代」「奉仕の理想」
港友例会

出席報告

会員 69名中 出席 51名 出席率 73.91%
 前々回修正出席率 100%
 ○ゲスト 米山奨学生 グエンダウハイゴック君

会長挨拶



老後のよりよいライフスタイル 1 食生活を見直す

体重に変化がなくても体重に占める脂肪の割合が増え、脂肪以外の組織(筋肉、結合組織、骨など)の占める割合(除脂肪体重)が減ってくる。

体重の増加はたいていは脂肪組織の増加で、除脂肪体重が増えることはまれである。したがって現在の除脂肪体重を減らさないことが大切。

○除脂肪体重を減らさない食事

1日に1600~1800kcalのエネルギー摂取は維持したい。1日3食にこだわらず、回数を増やしても良い。

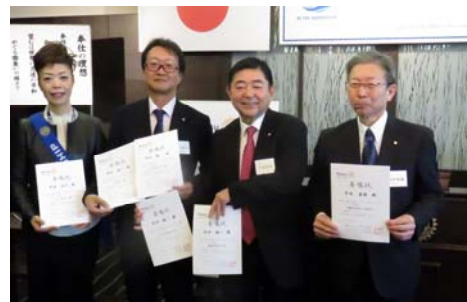
- ・ 1日の摂取エネルギーの12~14%はタンパク質で摂取することが必要。60g/day 豆腐など大豆の加工品や魚のタンパク質を中心に摂る。
- ・ 脂質の摂取は1日の摂取エネルギーの20~25%、植物性脂肪：動物性脂肪は2：1で摂取する。
- ・ カルシウムは1日600mg、毎日200mlの摂取をする。
- ・ ビタミン必須微量元素も必要である。
- ・ いろいろな食品をまんべんなく食べるようにする。

運動を持続させる

歩行運動、うっすら汗ばむくらいの速さ、ブラブラ歩きは効果なし。この速さで1日に15~20分歩き続ける。途中で休憩をとると効果が減少する。

できれば毎日、少なくとも週5日持続的に行う。気の向いた時だけときどき行うのでは筋肉、骨の減量を食い止める事はできない。

地区委員会委嘱状伝達



危機管理委員会副委員長 寺本 善雄君
 青少年奉仕・危機管理・学友・
 WFF 実行委員 村田 誠一君
 R Y L A 委員 寺西 高子さん
 地区セミナーで手交済
 ローターアクト委員長 村田 誠一君
 平和フェローシップ委員長 猪子 恭秀君

表彰 35カ年在籍 山田 胖君



表彰

20 年皆出席

渡辺 健吉君



入会式

氏名 松本 久・まつもとひさし

生年月日 1966年8月12日 52歳

紹介者 中井 規博・棚橋 顯

事業所 (株)オーエナイン 代表取締役

〒486-0932

春日井市松河戸町 3-17-13

Tel. 0568-56-9090 fax 56-9091

職業分類 OA 機器レンタル

趣味 ゴルフ

カウンセラー 杉江 豊文



左から松本君、田島会長、カウンセラー杉江君

奨学金授与・米山奨学期間終了挨拶

米山奨学生 グエン ダウ ハイ ゴック君



3月の誕生日祝福

1日才本君、棚橋君夫人、3日三枝樹君、
5日野崎君夫人、8日山田(胖)君夫人、
吉田(守)君夫人、15日山川君夫人、
18日田島君夫人、19日寺本君夫人、
24日平松君、27日岡本君、29日藤原君、
31日神谷君

3月の結婚記念日祝福

2日杉江君、4日河野君、

ニコBOX

(松本久君入会おめでとうございます。皆様よろしく
お願いします) 田島会長
(松本久君入会おめでとうございます) 棚橋幹事
(35 年在籍表彰を受けます) 山田(胖)君
(加藤嗣郎君ありがとう) 中村君
(暖かい陽気が続いていますもうすぐ桜が咲きそ
うですね。花粉症の方お大事に) 加藤(茂)君
(20 年皆出席表彰を受けます。皆様のお陰です。
ありがとうございました) 渡辺君
(釣り部会クエの会費が余りました) 三枝樹君
(本日から松本君が入会することになりました。可
愛がってもらいますようお願い致します) 中井君
(新入会員の松本君、心より歓迎申し上げます。み
なと RC をぜひお楽しみ下さい) 長瀬君
(中村先輩に大変お世話になりました。ありがとう
ございます) 加藤(嗣)君
(柳澤さんの黄綬褒章授賞式の司会をやらせて頂
きました。改めておめでとうございます。先日の
IM の司会も担当させて頂きました。ありがとうご
ざいました) 橋本(美)さん
(今日から入会させて頂きます。よろしくお願
いします) 松本君
(夫人誕生祝) 山田(胖)君、田島君、吉田(守)君、
寺本君、棚橋君、野崎君、小野田君

本日合計	22,000 円
累計	1,651,000 円

第9回理事会議事録

と き 3月1日(金)13:30~15:00

ところ 17階「楠」

出席者 田島会長以下12名

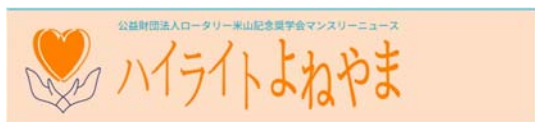
① 審議事項

1. 入会候補者の件・・・承認
2. 「みなと友愛の森」協定更新の件
平成31年3月末までの協定期間満了につき協定の更新をしない・・・承認
今後は適宜判断する。

② 報告事項

1. 2018-2019年度
ロータリー財団地区補助金事業報告の件
棚橋幹事より財務最終報告
2. 2019-2020年度
ロータリー財団地区補助金事業の件
概要について、芹澤エレクトより説明
3. 次回理事会日程変更の件
第10回理事会 4月5日を4月12日に変更

私たち学友グループの活動に参加してもらおうと、奉仕の精神を身に付けてもらえたら」と、チュオン トウイ ランさん(2006-07/大宮北東RC)は期待を込めて語りました。



ホーチミンの学友グループが奉仕活動

昨年12月16日、ホーチミンの米山学友グループが第16回奉仕活動を実施しました。ベトナムにはまだ正式な学友会はありませんが、ホーチミンでは学友たちが、年に数回の奉仕活動を続けています。

今回の訪問先はホーチミン市内の視覚障がい者福祉施設、An Binh ホーム。以前にも同ホームで奉仕活動をしたことがあり、施設の子供たちと2年ぶりの再会を果たしました。子供たちから口々に「視覚障がい者マラソン大会でメダルを獲得した」「大学を卒業して就職することができた」などの嬉しい報告を受け、成長を実感する訪問となりました。寄付金約3万円のほか、調理器具やシャンプーなどの日用品を寄贈しました。当日は、学友4人のほか、同学友グループが奨学支援しているHUTECH大学のベトナム人学生3人も活動に参加。「ベトナムの若者にも、



月	日	今後の例会予定
3	15	卓話 「オリンピックと世界の国旗」 評論家・世界の国旗研究協会会長 吹浦 忠正氏
	22	休 会
	29	卓話 「あいち子ども食堂ネットワーク RCCについて～子どもの貧困・教育 格差をなくすために～」 地区補助金委員会 委員 藤野 直子さん
4	5	卓話 「ソムリエ的ビジネスマンの流儀」 トヨタ鞍ヶ池記念館 館長 千葉 武氏
	12	卓話 「義足を届ける」 義肢装具士 稲葉 智彦氏
	19	創立記念例会・家族の集い 例会変更 18日(木) 19:00 名古屋観光ホテル
	26	地区協議会報告
5	3	休 会(憲法記念日)
	10	港友例会