

2019-20 年度 No.8 2019年8月29日

例会場：「カンティナ」逗子市新宿 1-3-15 TEL：046-870-6440 事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL & FAX：046-873-0226  
 例会日：第1・2・4木曜日 12:30 第3木曜日 18:30 第5木曜日 18:00  
 会長：大野宏一 幹事：横山 健 E-mail：zushirc@sage.ocn.ne.jp Website: http://www.zushi-rc.com/

## 第2769回 例会プログラム

- 18:00 開会宣言 三宅 S.A.A  
 点鐘 大野会長  
 ロータリーソング斉唱  
 ゲスト・ビジターの紹介  
 会長の時間  
 幹事報告 来信・告示事項  
 委員会報告  
 出席報告  
 ニコニコBOX 発表
- 18:30 閉会宣言 三宅 S.A.A  
 点鐘 大野会長
- 18:35 会員増強・退会防止フォーラム  
 19:30 終了

## 2768回 例会記録 2019年8月22日

**ゲスト**：飯塚律子様（管理栄養士・フードコンサルタント）  
**ビジター**：中込仁志 AG、横山英夫様（鎌倉 RC）、金子善七郎様（鎌倉中央 RC）、太田俊英様（鎌倉大船 RC）、鈴木誠二郎様（葉山 RC）、林雅巳様（鎌倉 RC）、西村延容様（鎌倉大船 RC）、戸張雅仁様（葉山 RC）  
**出席報告**：会員数 47 名(出席免除 3 名)  
**出席者**：28 名 60.86% 前回修正後 56.52 %  
**メイクアップ**：3 名（委員会、地区イベント等）


**幹事報告** 到着物：ガバナー月信、地区大会リーフレット  
 その他：本日、臨時理事会にて、11月14日・15日に京都紫野 RC との合同移動例会を行う事に決定致しました。詳しいご案内は、皆様にお送り致しますので、是非、ご参加お願い致します。

## 予 定

8月29日(木)	18:00 会員増強・退会防止フォーラム
9月5日(木)	12:30 卓話「その慢性症状は毎日の食べ物か原因?!」志賀恵子様（アンプロシア(株)代表取締役社長）
9月12日(木)	12:30 卓話「職業奉仕卓話」会員 3 名
9月19日(木)	18:30 新世代からの報告 (BS/GS/JC)
9月26日(木)	12:30 卓話「ごまを食べて若く元気に」田中洋治氏（大村屋社長）
10月3日(木)	12:30 卓話：米山学友（カザフスタンのサウレ氏）予定

## 〈会長の独り言〉 大野 宏一 会長

### クラブ奉仕フォーラム「会員増強・退会防止」



本年度の基本方針の一つは、『会員数 50 名規模のクラブを維持すべく、会員増強と退会防止に努める』です。  
 先週の会報に記載いたしました、RI 会長の講演抜粋より、「今後 5 年間で広める新しい 4 つのプラン」①影響力増大 ②範囲拡大 ③参加者のかかわりあいを高める ④適応力を高める と、深くリンクしています。特に③は、『すべてのロータリアンが会員としてフルにかかわっていることを再確認すること』との但し書きがあるように、逗子 RC の全会員は増強委員であることを意識して頂き、組織表で分類した委員会を、縦横に繋げて、会員増強活動に多様性を出したいところです。また、従来からの「職業分類」を利用して、様々な専門分野のリーダーが集まる、魅力のあるクラブ造りを行うという観点も有効です。

（新）会員へのサポートとして、クラブ内研修の充実、他クラブ・地区行事への参加サポート・クラブ例会の内容充実、等を行い、楽しく、勉強になる、そして『個人対個人のかかわりあいの源』となるような活動を行っていきたいと思います。

財団ニコニコ	： 畠中	\$100
	臼井	\$50
	矢部（光）、鈴木（安）、松井、山本（由）、横瀬	（各 \$10）
米山ニコニコ	： 船津、矢部（光）、鈴木（安）、松井、横瀬、山本（由）	（各 1,000 円）

**「健康寿命を延ばして、元気はつらつに」**  
飯塚律子様 (管理栄養士・フードコンサルタント)



私自身子供の頃、病弱でトラブルが多かった。しょっぱいものを食べ牛乳は飲まず、甘いものを取りすぎ、ニンジンを食べなかった。18歳の時、寿命を延ばしたいと思い、食生活を変えた。

自分の体質を変えるのには3年かかる。甘いものを控え大嫌いだったニンジンを積極的にとり野菜を食べ、酸っぱいリンゴを食べていくうちに味覚が変わった。塩気が嫌と感じ、酸味が美味しくなり、ネフローゼが治った。現在83歳です。

健康であるためには、60%は食生活にかかっている。コツコツと食に注意することです。日本人の平均寿命は女性87歳、男性81歳。日本人は長寿とは言いつけれど、介護される期間が長い。健康寿命こそ大事である。

人は血管と共に老いる。血液に小さな血栓があるかどうかのチェックは大事。顔は内臓の鏡、ご夫婦の場合はお互いの目を見てチェック。ストレスも老化を早める。

食生活で良い脂肪(EPA・DHA)を取るには、鮮度が大事。酸化した油は毒素になるので、熱湯で流す。

好きだから、簡便だから、と言って同じものばかりを食べない事。ビタミンB群、カロチン、繊維の多いもの、緑黄色野菜など野菜をたっぷり取る。大根、トマト、玉ねぎなどに鶏肉などを入れてスープにしても良い。ゴマ・カルシウムなども良い。

1日30品目をとれと言われている。同じものではなく異質なものを組合せ、味付けはひと味薄め、ふた味薄めとしていくうちに味覚が改善される。近場で取れる海の新鮮な魚・海草類も良い。酸っぱいものを食べて体を柔らかくし健康寿命を延ばしましょう。(担当：清水恵)



中込 AG と 第2Gr.会長幹事の皆様  
ようこそ返子へ

**【2780 地区】 2019/08/24-25 来日学生研修会 2019-20 RID2780 RYE have been kicked off !!**

逗子開成海洋研究センターにて来日学生へのオリエンテーションが行われました。ホストファミリー、カウンセラーも参加です。ガバナーは別の会合(米山)に出席の為、ガバナーエレクトより御挨拶を頂き開会。青少年交換委員長が来日中のルールなどを日本語で説明し、今年、帰国した Rotex が通訳・サポートしてくれました。来日学生達は少し緊張しておりましたが、Rotex との交流で少しずつ笑顔がみられるようになりました。オリエンテーション後にロータリーより浴衣のプレゼント。浴衣に着替え、日本の文化に触れる事になり学生達は大変喜んでおりました。その後は Rotex による歓迎会と交流会。一泊のプログラムになります。

来日学生・Rotex との交流を深める事が目的の為、ロータリーの方々 は解散になりました。(松田壽之記)



ハンガリーから KATA さんが、8月21日に来日いたしました。高橋日南乃さんは8月26日に出発です。ようこそ KATA さん! 高橋さんいってらっしゃい!



8月のお誕生日・奥様お誕生日・結婚祝い。皆様、おめでとうございます。



**ニコニコBOX本日合計**

¥58,000

**累計**

¥403,000

中込 AG、横山様(鎌倉 RC 会長) 林様(鎌倉 RC 幹事) …本日はお世話になります。  
金子様(鎌倉中央 RC 会長) …本日は念願の貴クラブにメイクアップさせて頂きます。宜しくお願い致します。  
太田様(鎌倉大船 RC 会長)、西村様(鎌倉大船 RC 幹事) …お世話になります。  
鈴木様(葉山 RC 会長)、戸張様(葉山 RC 幹事) …宜しくお願い致します、お世話になります。  
大野君 …中込 AG、第2グループ会長・幹事の皆様ようこそ返子へ。飯塚律子様、本日は卓話宜しくお願い致します。カタさん、日南乃さん、こんにちは!  
横山君 …Kata! ようこそ返子に。  
山本(三)さん …第2Gr.中込 AG、会長幹事様、ハンガリーカタちゃん、ようこそ返子クラブに。ひなのちゃん頑張って!  
船津君、山口君、矢部(房)君、徳永君、横瀬様、岡本(一)様 …飯塚律子様、卓話よろしくお願ひします。  
福嶋君 …先日、認知症機能検査を受けてきました。  
橋(武)君 …本日のスピーチで寿命をのばしたいね、楽しみです。  
矢部(光)君 …学習院初等科教師の孫娘が結婚。感無量なり……。

鈴木(安)君 …今日の卓話で長生きしよう。  
松井君 …Kata ちゃんようこそ。中込 AG 第2グループ会長幹事、ようこそ。  
臼井君 …ホストファミリーの件、ご迷惑をおかけしました。  
村松君 …暑い日々が続きます。卓話楽しみです。  
石田君、山本(由)君 …中込 AG、第2Gr.会長幹事の皆様ようこそ。Kata ようこそ! 高橋ひなのさん気をつけて行ってらっしゃい!  
菊池君 …第2Gr.皆様ようこそ。  
矢島君 …ニコニコすることありません。  
松田君 …Kata、ようこそ!!  
清水(恵)さん …皆様ようこそ返子へ。本日はよろしく。  
中根君 …お久しぶりです。  
田耕さん …お友達の講演で少しでも皆様の健康寿命が延びますように。  
大下君 …獺祭買って来ました。来週お飲みください。台風直撃で大変でした。  
稲垣君 …今日の卓話楽しみです。