



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

TAKEFU WEEKLY

Rotary



創立 / 1954年(昭和29年)6月30日

事務局 / 〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内

TEL.0778-23-5210・FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp

例会日 / 毎週火曜日

会長 / 野田 義弘

例会場 / 武生商工会館

幹事 / 矢尾 主成

会報委員長 / 有定 静子

第3201回 例会記録 令和3年12月7日(火)

本日出席会員 32名

メイクアップ(前々回) 4名

出席率(前々回補正) 69.57%

「君が代」斉唱

ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト:越前市健康増進課 服部佐和子氏

ビジター:福井東 RC 貴志英生ガバナー補佐

会員総数
46名

会長挨拶 第68代会長 野田義弘

64k



山梨、和歌山で地震があり、何か起きそうだと思っていたら、トカラ列島地震が起り、なんと昨日までに170回ほど起きているのにニュースにならない。

相も変わらずコロナばかり、政府が止めているのでしょうか。今後10年以内に30%で起こる南海トラフ地震とは関係ないと言っているけど、今まさしくタイムリーなドラマ(日本沈没)を見ている人達はかなり不安になっているらしい。太平洋側のホームセンターでは防災グッズやキャンプ用品がバカ売れしているらしい。皆さんも、スマホで(日本の地震)で検索するとビックリしますよ。地震対策で三田村会員は、枕元に靴を置いてあるのを聞いて自分も真似して部屋に靴を置くようにしました。皆さんも靴は大事ですよ。今は長靴の方がいいかもね。冬場の裸足は辛いですよ。話は変わりますが、土曜日に継続事業になるのかどうかは分かりませんが、しくら賞授与式に行ってきました。文化センターの大ホールでの贅沢な授与式でしたが、久しぶりの大ホールの檀上、やっぱり立派な所は気持ちいいですね。照明がいいのでしょうか。是非とも、今度武生の当番の時は文化センターで開催してほしいです。

[2022-23年度理事発表] 河嶋 一 会長エレクト

【理事、役員】

会長 河嶋 一

会長ノミネー 宮本 俊 副会長 佐々木忠彦

【理事】

西本久美子 上野 巖 宇野賢治

西野 昌美 三田村久光 渡辺哲広

【理事、役員】

幹事 柿谷好彦 会計 宮前貴司

直前会長 野田義弘

～満場一致の拍手で承認されました。～

福井東 RC 貴志英生ガバナー補佐挨拶



山形ガバナー補佐さんが担当ですが、若干健康に不安があるというところで、ガバナーのほうから代わりにお前が務めるようにと仰せつかっております。

私は母が武生の村国出身でして、今は内科・精神科という形で開業しておりますが、開業する前は2年間ほど武生の病院に通勤しておりました。そのような関係で武生とは非常につながりが深まっております。どうぞよろしくお願いいたします。

本年度、馬場ガバナーは皆さま方対面でのいろいろな活動を熱望されております。今年のちょうど8月、9月はコロナの関係でいろいろなクラブさんが休会などを行っている中、オンラインでという申し出も非常に多かったのですが、馬場ガバナーはぜひ皆さま方と対面での公式訪問を実現したいという強い希望をお持ちで、延び延びになっておりました。2月の終わりくらいがガバナー公式訪問の終了と聞いております。来年になりますが、ガバナーの公式訪問を、ぜひ皆さま全員参加でお願いできたらと思っております。

またこの例会が終わった後は、クラブ協議会という形で皆さま方と一緒に話し合いができたかと思っております。どうぞ、今日はよろしくお願いいたします。

プログラム



ゲスト卓話
「生活習慣を見直しましょう」
越前市健康増進課
服部佐和子氏

血糖値を上げない食べ方

食事はベジファースト、次にメイン料理

食べる順番が大事!!

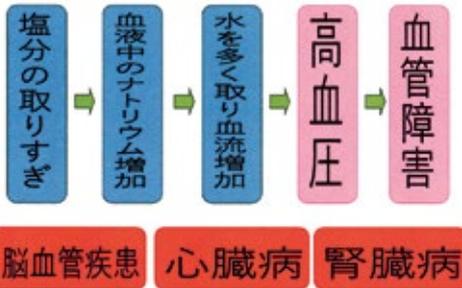
★食べる順番は

①野菜 → ②肉・魚など → ③ごはん・パン



野菜から食べることで、血糖の急激な上昇を抑制します。また、食べ過ぎを防ぎます。

どうして「塩」がだめなの？



人はなぜ太るのか？

やせるには・・・
食べて取り込んだ摂取カロリー < 日常で動いて消費したエネルギー



内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせる



野菜を1日どれくらいとればいいの？

写真の野菜の量です。(両手にいっぱい) トマト半分で、100g。積極的に野菜を摂るようにしましょう。



体内の塩分を排出したり血糖値の急上昇を防ぎます

報告事項



12月4日(土)に「しくら賞」授与式が挙行されました。武生ロータリークラブ賞(リーダーシップ部門)は学業、道徳に秀で、リーダーシップを発揮した市内小中学生の最高学年の男子22名に贈られました。

会員記事

12月 誕生日お祝い ...3名
宮前 貴司 60才
井上 常宏 54才
川原 雅人 52才



12月 結婚記念日お祝い ...2名
佐々木忠彦・祐子 44年
西野 昌美・貴代美 38年



12月 連続出席お祝い ...2名
奥村 忠 31年
瀧見 良之 24年



ニコニコ箱...32,000円 累計 611,000円

- ・本日はよろしくお願ひいたします。
【福井東RC 貴志英生ガバナー補佐】
- ・貴志ガバナー補佐、クラブ協議会よろしくお願ひいたします。
服部佐和子さん卓話よろしくお願ひいたします。
【野田義弘】【矢尾主成】
- ・よろしくお願ひいたします。 【谷尾榮一】
- ・結婚記念日自祝 【佐々木忠彦】
- ・IM欠席させていただきました。 【田中 茂】
- ・連続出席自祝 【瀧見良之】
- ・ちょっと 【田中大成】
- ・健康増進課の服部さん、ロータリーのメンバーは、健康が気になっている人ばかり集まっておりますので秘訣をよろしくご指導下さい。 【三村昌之】
- ・ちょっと南の島へ行ってきました。 【宇野晃成】
- ・誕生日自祝 【井上常宏】
- ・誕生日自祝 ちょっといいことがありました。 【宮前貴司】
- ・連続出席自祝 貴志ガバナー補佐をお迎えて。 【奥村 忠】

本日(12月18日)例会

クリスマス家族会

12月28日

休会

1月4日

休会

1月11日→13日

ガバナー公式訪問