



# 下館ロータリー クラブ会報



写真を提供 筑西市 広報広聴課

## 第 2586 例会

### 第 2309 号 発行日 平成 25 年 11 月 20 日

- 例会日：毎週水曜日 PM12:30 ダイヤモンドホール
- 事務所：ダイヤモンドホール  
(筑西市玉戸 1053-4 0296-28-8511)
- ホームページ  
<http://www.shimodate-rc.gr.jp/>
- 会長 諏訪 哲也 ■ 副会長 奥沢 裕二
- 幹事 溝口 明洋
- 会報委員会  
委員長 早瀬 浩一 委員 野上 竜哉 武井 宏樹



2013年11月							2013年12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

### 今週のプログラム

- 11月20日 12:30～13:30
- 地区クラブ会員組織委員長 石井 健三 様

### 次週のプログラム

- 11月27日 12:30～13:30
- 外部卓話 奈良薬師寺副住職 村上 太胤 様

## 4つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか？
2. みんなに公平か？
3. 好意と友情を深めるか？
4. みんなのためになるかどうか？



ハーバート J. テーラー

## ようこそお客様

小野 和則 様

(㈱スタースレブ専任講師)



## 会長挨拶

今季、一番寒い朝となりました。北海道では雪が降っていると、防寒対策は万全にお過ごしください。

函館五稜郭ロータリークラブと松前ロータリークラブに行ってきました。以前、札幌手稲ロータリークラブにもメイクさせて頂き、道内で 3 クラブになります。函館五稜郭ロータリークラブは会員が 49 名で、金曜日にホテル法華クラブで例会を開いています。朝倉会長と能戸幹事代行にお迎え頂き、例会を楽しんでまいりました。また、松前ロータリークラブは会員が 4 名で、土曜日に例会を開いています。薬剤師である西村幹事とお会いし、リポビテンDを頂きながら友愛の場を持ちました。函館空港から 110 km に位置した松前町は北海道で唯一の城下町です。初めて観る松前城に歴史を感じるとともに、本場の松前漬は美味しく頂きました。

さて、ボーイスカウト筑西 1 団 (旧下館 3 団) 50 周年及びガールスカウト茨城 28 団 30 周年記念式典が 10 日、

## 諏訪 哲也 会長

県西生涯学習センター大ホールにて挙行されました。須藤筑西市長、ボーイスカウト茨城県連盟佐野副連盟長、及びガールスカウト茨城県連盟長の方々より祝辞を頂きました。佐野副連盟長は、ボーイスカウト日本連盟初代総裁で後藤新平の人生信条である「人のお世話に成らぬよう、人のお世話をするよう、そして一番大切なのは、報いを求めぬよう、です。そして 100 周年は空の上からお祝いをします。」と云うお話をされました。

本日の卓話は生活習慣予防協会専任講師の小野和則様です。どうぞ宜しくお願いします。



## 幹事報告

## 溝口 明洋 幹事

### 【幹事報告】

- 長谷川國男ガバナーより自筆の署名の入った公式訪問の御礼状を頂きました。
- 11月のロータリーレートは1ドル=100円になります。
- 11月の理事会 幹事報告で報告漏れがありましたので、本時発行の会報に掲載させて頂きました。

## 「健康食品でほんとうに健康になれるのか？」

生活習慣予防協会 専任講師 小野 和則 様

「日本人の平均寿命は、皆様もご存知のように世界有数の長寿国と言われております。しかしながら本当に長寿国なのでしょうか？健康であってこそその長寿ではないのかな？と思うのは私だけでしょうか。日本は医療制度が確立されている分、具合が悪くなったら病院に行けばいいやと、自分の健康管理がおろそかになり病人が増えていられると思います。その病気の原因のほとんどが生活習慣からのものです。例えば自分の平均体温がどのくらいあるのかも知らない人が多いのです。平均体温(36.5度)よりも1度低くなると免疫力が30%低下するといわれ、35度になる



と更に免疫力が低下し、逆に癌細胞が著しく活性化するのはです。またリウマチなどのRF因子の発生も、低体温や冷え症の人に圧倒的に多いというデータもあります。たった一つ体温を変えて行くだけで病気の予防に役立つのです…。どうすれば健康を維持できるのか、どうしたら体質改善ができるのか、そんな話を楽しく聞いて頂こうと、そんな思いで卓話をさせて頂きました。

## スマイルBOX

黒澤 昌之 委員長

- 日向野 陽さん 卸団地活性化事業、始まりました。50号線桜並木、テニスコート組合会館整地が進んでいます。今年中には整地は終了するでしょう。
- 溝口 明洋さん 小野和則様ようこそお出で下さいました。本日卓話宜しくお願いします。
- 鈴木 光則さん 小野先生のお話を聞きまして勉強します。
- 佐藤 昭さん 小野和則さん宜しくお願い致します。私も食品の仕事をしています。
- 神山 芳子さん 小野さん本日の卓話宜しくお願い致します。
- 河添 康徳さん 生活習慣予防協会・小野様ようこそおいでくださいました。卓話楽しみにしています。
- 黒澤 昌之さん 小野様、健康食品と健康の卓話楽しみにしております。寒くなりましたが皆様体に留意してがんばりましょう。
- 大槻 聖さん 小野和則さん卓話楽しみにしております。
- 前島 賢彰さん 小野先生のお話し楽しみにしています。自分の健康に役立てたいと思います。

本日の合計 14,000円 / 累計 590,000円

## 出席報告

石川 夏実 委員長

例会日	会員数	出席	欠席	病欠	免除
11/13	42	32	10	0	1

### ■ メークアップ

月日	メークアップ場所	氏名
11月8日	函館五稜郭 RC	諏訪 哲也さん
11月9日	松前 RC	諏訪 哲也さん
11月11日	ボーイスカウト筑西第1団50周年式典 ガールスカウト茨城28団30周年式典	諏訪 哲也さん、溝口 明洋さん 河添 康徳さん、浜野 紘嗣さん 新井 利平さん、新井 雅勝さん 奥沢 裕二さん、加藤 昌美さん 小葉 拓巳さん、岩崎 晴男さん 神山 芳子さん
11月12日	真壁 RC	諏訪 哲也さん

## 本日の昼食



豚口ースともやし香り炒め、海老玉子甘酢がけ、サラダ、お漬物、ごはん、スープ



## 下館ロータリークラブ 今後のプログラム

- 11月27日【第2587例会】12:30～13:30  
外部卓話、奈良薬師寺副住職 村上 太胤 様
- 12月4日【第2588例会】12:30～13:30  
外部卓話、元NTT下館支店長 明石公夫 様
- 12月11日【第2589例会】12:30～13:30  
新入会員卓話 石川 夏実さん
- 12月18日【第2590例会】12:30～13:30  
新入会員卓話 大槻 聖さん
- 12月25日【第2591例会】18:30～20:30  
家族忘年会 親睦活動委員会 担当
- 1月1日 定款休会
- 1月8日【第2592例会】18:30～20:30  
3RC 新年会

## ～下館ローターアクトクラブ～

いつでも遊びに来て下さい

11月第2例会 11月28日(木)19:30～

会場: 筑西市 総合福祉センター

内容: もしも交通事故に遭ってしまったら

担当: 専門知識開発

12月第1例会 12月11日(水)19:30～

会場: 移動例会

内容: ダンス例会

担当: 国際奉仕



## 国際大会まで残り193日!!

シドニー国際大会 2014年6月1日～4日



年に1度のロータリー国際大会で、世界中の仲間との出会いを楽しみませんか。シドニーで2014年6月1～4日に開かれる国際大会には、ポリオやソーシャルメディアなど各分野で活躍するエキスパートも参加し、奉仕のアイデアを得る絶好の機会となります。

もちろん、友愛の家では、交流を通じて協力と親睦の輪がさらに広がるでしょう。

今大会はご家族連れでぜひご参加ください。コアラを抱いたり、ブリッジクライミングやクルーズを楽しむなど、家族旅行に最適です。



お問い合わせ先 国際奉仕 委員長 小葉 拓巳 まで