



インスピレーションになる

国際ロータリー第2500地区第3分区

Asahikawa Morning Rotary Club

旭川モーニングロータリークラブ 会報



ホームページ

<http://www.asahikawamrc.com/>

第1216回例会 № 38

5月の月間テーマ

青少年奉仕月間

令和元年5月9日（木） AM7:30～8:30

本日の例会プログラム 大各委員会活動報告

場所 アートホテル旭川 2F ローアン



会長挨拶

嵯城俊明会長



生活習慣病 健康な毎日を過ごすために

体の健康3原則

- ・適度な運動 定期的に体を動かしていますか？ 何かスポーツをしていますか？
- ・栄養バランスの取れた食事 食べ物に好き嫌いはありませんか？ 朝食を抜いたりしていませんか？
- ・十分な睡眠 夜更しをしていませんか？

心の健康5原則

- ・自分自身を大切に思うこと
- ・物事を前向きに考えること
- ・自分なりの目標に向かって努力すること
- ・様々なトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ・家族、友人と何でも話し合える関係を築くこと

自然治癒力 自然治癒力を強くするために

- ・基本は食事療法と運動療法
- ・薬は自然治癒力を助けるが薬物療法も食事と運動の上になり立つ
→「サプリメントや薬を飲むだけで良くて副作用のない」そんな夢のような薬はこの世には存在しない

食事療法と運動療法 :カロリー制限とカロリー消費(出入の調整)

・食事療法 →適正なエネルギー量:食べ過ぎもだめだが食べなさ過ぎもだめ →栄養素のバランス:動物性脂肪と食塩の摂り過ぎに注意する 何を食べても良いのですがバランスのとれた 食事で、尚且つカロリーを控える

・運動療法

→ブドウ糖と脂肪酸の利用促進:歩行、ジョギングなどの有酸素運動を20分以上、週3日以上で運動効果が持続
→基礎代謝量の向上:レジスタンス運動で心肺機能が向上し、筋肉が付く 食事療法は今までの趣味嗜好を変えなければいけない、運動療法は生活の中に新たに運動する時間を設けなければならないなど難しく、実行度は低いのが現状 無理なく続けられるもの良い

青少年奉仕月間について

自分の居場所

人は自分の居場所を見つけるために薬物乱用に手を出します。・仲間との絆を深めたい・仲間からの排除が怖い
・自信を持ちたい・不安、緊張をひそかに解決したい これらの思いを叶えてくれるのは薬物でもなく、薬物を与える優しそうな人でもない

信頼する大人 皆さんの周りには信頼できる大人がいます

・学校には親身で熱心に指導して下さる先生 ・家庭には自分を育ててくれている親 ・孫には甘い、祖父母自分一人で悩んで薬物に手を出さずに信頼出来る大人に必ず相談してください。





会場監督 小林睦明SAA 4つのテスト唱和 桑原義彦社会奉仕委員長
5月12日 旭川市ごみのポイ捨て禁止運動参加呼びかけ

小柳 伊藤 木村 アサヒ-西川市長 小林 ユキリン 竹村 高見
渡邊 飯塚 石川 桑原 河崎 坂本 飛弾野



大久保会員もいるよ！

この2人には運動療法をお勧めします。

小さなゴミも逃さない！ 厳戒態勢。



次年度幹事 大久保昌宣会員

先月は、PETのご参加ありがとうございます。
次年度の活動計画書作成しますので、近日中にメールで原稿を送ってください。
宜しくお願い致します。



竹澤元男国際奉仕委員長

落穂募金の時期になりました。
古切手、書き損じはがきなど例年どおり集めますので ご協力をお願い致します。
集めたものは 日本キリスト協会飢餓対策機構へ送ります。



木村和哉幹事

旭川モーニングロータリークラブ 5月9日 第1216回例会 会務報告

1. 国際ロータリー日本事務局経理室より、ロータリーレート変更通知 收受。
* 5月1日より 1ドル=112円 (4月1ドル=110円)
2. 青森モーニングロータリークラブより、『創立30周年記念式典終了のお礼状』 收受。
3. 公益財団法人 ロータリー米山記念奨学会より、『ハイライトよねやま No229』 收受。
4. 旭川市国際交流委員会より、『AIC NEWS 第45号』 收受。



飯塚達夫親睦委員長 (5月23日は夜間例会です。) 観桜会 皆さんの参加をお願いします。



誕生日記念品贈呈 5月 (林会員 小林会員 今井会員)

食事と懇談



本日の朝食は和食献立



高見会員の差し入れ おいしいオオカミの桃に感謝！



大各委員会活動報告



クラブ管理運営委員会委員長
宮永憲一

改めましておはようございます。先日、釧路での地区協議会に遠方にもかかわらず多数のご参加いただき感謝いたします。

クラブ管理運営委員会では、会員の皆様の御理解と御協力のお陰で活動計画に基づき順調に実施されてきました。

嵯城会長のテーマであります「新たなる四半世紀に向けて、新モーニングロータリーへの第一歩」と掲げられ、会員中心で会員相互の理解で会員が輝き、又、会も輝きました。

その礎には、例会運営委員会福居委員長の活動方針でありました、四つのテスト唱和 会員スピーチを多く取り入れ個々の会員から多くの情報で相互理解できました。

そして、親睦委員会飯塚委員長はじめ委員の皆様の御努力のお陰で、紅葉例会クリスマスパーティー、観桜会などの実施、毎月の誕生祝い、例会では早く受付にたち 笑顔で迎えていただき、席札まで作成いただきました。

このような各委員会の活動のお陰で会員の強固な絆が熟成され、新たなる四半世紀に向けて大きなスタートを切ることができたと思います。

ご協力いただきまして改めて深く感謝申し上げます。

2019年10月11日(金) 12日(土) くしろ地区大会が行われますので今から予定組んでいただけますようお願いいたします、石川ガバナー補佐と共に多くの方のご参加お願い致します。

2020年6月6日(土)～6月10日(水) ロータリー国際大会が アメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市にて開催されます。是非皆さま、ご家族共に国際大会を経験してください。



福居恵美子例会運営委員長

* 旭川モーニングRC 出席報告 *

* 本日の出席 第1216 回 例会 総 員 27名
5月 9日 出 席 24名
出席率 88.89%

* 修正出席 第1214 回 例会 総 員27名
4月18日 修正出席25名
修正出席率92.59%

* 修正出席 第1215 回 例会 総 員27名
4月 25日 修正出席21名
修正出席率77.78%

* ビジター ゲスト ございません

* メークアップ 4/26 石川千賀男・河崎高麗男・宮永憲一・大久保昌宣
(PETS) 4/27 宮永憲一・大久保昌宣・石川千賀男・小川伸治
(地区研修・協議会) 小林睦明・小柳裕子・坂本信一・武田昭宏・竹村陽一
竹村陽子・林雅美・飛弾野正幸・安井裕子・河崎高麗男



朝倉直博親睦委員

ニコニコBOX発表

高見一典会員 この度、会員皆様の暖かい、心強いご支援を頂き 心よりお礼と感謝を申し上げます。

2019年5月9日 ニコニコBOX 1件 年度累計 245000円

ゴルフ愛好会より

5月30日 木曜日 大雪東コースにて 今シーズン1回目スタートします。

