



2013-14年度 国際ロータリーテーマ  
『ロータリーを实践しみんなに豊かな人生を』  
Engage Rotary Change Lives



2013-14 RI会長 ロンド. バートン  
RI 2820地区ガバナー 長谷川 國 雄

# Hasaki Rotary Club Weekly



**安藤会員の勇士**

No.1747号 2013年10月24日発行

## 職業奉仕・米山月間

### 例会プログラム

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・点 鐘      | ・幹 事 報 告   |
| ・国 歌 斉 唱  | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和  | ・出 席 報 告   |
| ・ビジター紹介   | ・卓 話       |
| ・会長あいさつ   | ・点 鐘       |

創立：1978年2月23日  
加盟：1978年4月14日  
例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所  
〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527

電話 0479(48)0333

例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分

- |             |         |
|-------------|---------|
| ○会 長        | 長谷川 和 夫 |
| ○会長エレクト兼副会長 | 伊 藤 恭 弘 |
| ○幹 事        | 篠 塚 茂 男 |
| ○副 幹 事      | 山 本 英 雅 |

# 第1746(15回) 例会報告

平成25年10月17日(木)晴れ  
進行：後藤 SAA

本日のお客様:なし

## ◇ 会長あいさつ .....長谷川会長

台風26号、皆さんの被害はいかがでしたか。伊豆大島では死者17人、行方不明者43人の甚大な被害が発生しました。

今月は19、20日に神栖フェスタへの参加、11月1日はガバナー公式訪問と行事が多いので、皆さんの負担が大変だとは思いますが、ご協力をお願いします。

次年度のガバナー補佐の泉さんと同行してサポートするセクレタリーの後職を稲垣さんと篠塚さんが引き受けてくれました。1年間よろしくお願いします。

15日は体育の日でした。各地で運動会が開催され、障害者の水泳大会が開催され、天皇、皇后両陛下がご観覧されました。

65歳以上でスポーツジムに通う男女がかなり増えています。楽しみながらスポーツをして健康増進を図ろうという意識が高まっているように思います。



## ◇ 幹事報告 .....篠塚幹事

1. 本日、現況報告書が出来上がりました、ご自分の名前と住所・電話等に間違いがないかを確認してください。こちらから訂正があるので、例会日までに修正をして例会場のセントラルHまでお持ち致します。
2. 公益財団法人ロータリー米山奨学かいより「ハイライトよねやま」がメールで届いております。
3. 今週末19・20日は「かみすフェスタ」が開催されます担当の国際奉仕委員会及び社会奉仕委員会の皆様には準備ご苦労さまです。
4. 私事ですが先週12日～14日まで伊勢神宮の式年遷宮に波崎のあばれ太鼓が県内初めて奉納行事に選ばれ、特設ステージで全国から大勢の参拝者の前で立派に波崎の太鼓を披露しました、ステージ前には凄い人集りが出来て鳴り物の迫力に感激しておりました。ステージ上でスタートの拍子木を打つのは我がクラブの安藤信一君でした。



## ◇ 委員会報告

- プログラム委員会 ……………赤出川委員長  
来週の例会は、クラブフォーラムと茂木米山奨学委員長の卓話になります。



- 社会奉仕委員会 ……………菅宮委員長  
いよいよかみすフェスタがせまってきました。よろしくお願い致します。

日時 10月19日(土)・20日(日) 10:00 ~ 16:00

場所 神栖文化センター

集合 8:30



## ◇ 卓話

- 肥満について ……………泉会員

現在社会は、生活資値の向上等に伴い、肥満が問題となっている。先進国ほど肥満率が高く、摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスが肥満を引き起こす一番の原因である。

肥満は「体脂肪率」が必要以上に増えた状態を示すが、体脂肪率の想定には困難が伴い、そのため簡易的な診断法として、BMI（ボディマス指数）が用いられている。

BMIの計算式は世界共通であるが、肥満の判定基準は国により異なるが、日本肥満学会ではBMI 22を標準体重としており、25以上の場合を肥満、18.5未満を低体重としている。

$BMI = \text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})$

肥満基準 (BMI)

18.5未満	--	低体重
18.5以上25未満	--	普通体重
25以上	--	肥満



◇ 出席報告

林出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
				出席	メイク	
第1例会		21会員	21会員	出席: 13	メイク: 2	71.43%
第2例会		21会員	21会員	出席: 14	メイク: 0	66.67%
第3例会		21会員	21会員	出席: 15	メイク: 0	71.43%
第4例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
第5例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
10月度平均						

10月度出席表 出席:○ 欠席:/ M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会員名	3日	10日	17日	24日	31日	出席数	M数	会員名	3日	10日	17日	24日	31日	出席数	M数
赤出川 清	○	○	○					菅谷 昭夫	○	○	○				
安藤 信一	/	/	/					野口 玲吉	○	○	○				
安藤 寿博	/	/	○					長谷川和夫	○	/	○				
泉 純一郎	○	○	○					林 久夫	○	○	○				
伊藤 恭弘	○M1	○	○					三好 忠	/	/	/				
稲垣 和夫	○	○	○					茂木 勉	○	○	/				
金子 大作	○	○	○					森 輝義	/	○	○				
菊池 寿紀	/	○	/					山本 英雅	○	○	○				
小出 泰久	/	/	/												
後藤美紀代	○	○	○												
西條 昌良	/	/	/												
篠塚 茂男	○M1	○	○												
菅宮 浩行	/	/	○												

メイクアップ

◇ ニコニコBOX報告.....伊藤親睦委員長

長谷川和夫 欠席を詫びて ¥2,000

菅宮 浩行 欠席を詫びて ¥2,000

安藤 寿博 欠席を詫びて ¥2,000

ニコニコBOX	6,000円
コインBOX	2,560円
ビジター(0件)	円
<b>合計</b>	<b>8,560円</b>

ニコニコBOX	
1週	8,000円
2週	2,000円
3週	6,000円
4週	円
5週	円
月計	16,000円
累計	128,500円

コインBOX	
1週	1,185円
2週	1,360円
3週	2,560円
4週	円
5週	円
月計	5,105円
累計	24,138円

10月の予定 4日 クラブフォーラム 茂木会員

11月の予定 1日 ガバナー公式訪問 7日 卓話 菅谷会員