



2015-16年度 国際ロータリーテーマ  
『世界へのプレゼントになろう』  
Be a gift to the world



2015-16 RI会長 K.R.ラビンドラン  
RI 2820地区ガバナー 倉 沢 修 市

# Hasaki Rotary Club Weekly



誕生月を迎えて

No.1872号 2016年5月26日発行  
青少年奉仕月間

## 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 茂 木 勉  
○会長エレクト兼副会長 金 子 大作  
○幹 事 伊 藤 恭 弘  
○副 幹 事 菅 谷 昭 夫

# 第1871(42回) 例会報告

平成28年5月12日(木)晴れ  
進行：菅谷SAAA

本日のお客様:なし

## ◇ 会長あいさつ …………… 茂木会長

こんにちは、お久しぶりです。ゴールデンウィークがあった関係で2週間ぶりの例会となりました。また、来週の17日からカンボジア支援事業の為、会長、幹事を含め、会員8名がカンボジアへ行きます。その為19日の例会は休会とさせていただきます。今月は休会が多く申し訳ありませんが、留守中、何かありましたら、会員の皆様宜しく願いいたします。



前回の例会でもお話しましたが26日の例会には米山奨学生ソル・ジェフン君（韓国、筑波大修士2年）がクラブ例会に初めての出席となります。1年間クラブ全員で面倒を見たいと思っていますので、ご協力をお願いいたします。

最後になりますが、LINEに波崎ロータリークラブのグループを作成しました。すばやい情報伝達や欠席者への情報提供などに大変有効です。まだ、グループに参加していない方でLINE可能な会員はぜひ参加してください。

## ◇ 幹事報告 …………… 伊藤幹事

### 1. 3クラブ合同例会開催について

日時 6月10日(金) 18:30点鐘

場所 鹿島セントラルホテル

会費 6,000円

回覧しますので出欠お願いします

### 2. 6クラブゴルフコンペ

日時 7月21日(木)

場所 レインボーヒルズ

ホストクラブ 波崎RC

### 3. 地区財団ニュース 回覧します

### 4. 週報拜受 銚子東RC 潮来RC



## ◇ 委員会報告

### ○ 菅谷次期幹事

9月10,11日、RC杯フットサル大会が開催されます。当日は出席の協力をお願いします。



- カンボジア担当 ……………金子会員  
5月17日よりカンボジアへ井戸、トイレの設置支援並びに現地配布する古着、文具等を日本より持参し、波崎RC会員、家族、有志、総勢15名にて行ってまいります。17日は成田、10時発のベトナム航空にて出発する予定です。帰りは22日、成田13時10分着にて帰国します。



- 篠塚会員

ネパール・カカニン学校 近況報告

5月11日に東海那珂RCの清水繁さんより連絡を頂き、先月にネパールを訪問して来たとの事でした。

我がクラブが建てた「カカニン学校」はそのまま倒壊する事もなく残っている、との事でしたが東海那珂RCが建てた「サンセレイマン」学校は倒壊して何も残っていないとの事で再建するのはとても困難な様子だとお話しをされておりました。

波崎RCが建てた校舎が残っていても他の古い校舎は倒壊した模様です、早く再建が出来る事を祈りたいと思います。

また、私自身時間をつくりネパールを訪問してみたいと思っております。

- ◇ 卓話

- 脳の若さを保つサンマ ……………赤出川委員長

日本人のように、これだけ平均寿命が長くなると、人生は後半からが本番という感じがします。

生涯現役を目指す人たちも増えています。

なにしろ、人生80年の現代であります。平均寿命90歳の時代が目の前に来ているのです。老後のあとにまた老後がくるのが現実であり、私たちはそのような時代に生きています。

頭の廊下を防ぎましょう、いつまでも機能性の高い頭脳力を保ちたいものです。頭が若ければ体も若い、全てが若い。

私たちの町はサンマの水揚げ量が多いと聞いています。鮮度の良い脂ののったサンマは美味しいです。豊富に含まれている脂質に、エイコサペンタエン酸やドコサヘキエン酸が多く血液中のコレステロールなどを減らすとともに、血栓を防止する作用がありますから心筋梗塞や脳の血管が詰まるのを防ぐうえで、その効果が期待されています。

またドコサヘキサエン酸は脳細胞間の情報伝達をスピードアップするうえで役に立つ働きをしていますから、頭の回転がよくなり結果的に頭が良いということになるわけです。

サンマにはビタミンAも多く皮膚や粘膜を丈夫にして目の疲れを緩和するなどの効果のほかに、ガンの予防効果でも注目されています。

サンマの約25%は脳や血管によい脂質で20%がタンパク質、ビタミンEやDもたっぷり丈夫な骨を形成するうえでも役に立つのではないのでしょうか。



◇ 出席報告

稲垣出席委員長

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: 休会	メイク: 休会	休会
第2例会		21会員	21会員	出席: 13	メイク: 6	90.48%
第3例会		21会員	21会員	出席: 休会	メイク: 休会	休会
第4例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
5月度平均						

5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	5日	12日	19日	26日	出席数	M数	会員名	5日	12日	19日	26日	出席数	M数
赤出川 清	休会	○M1	休会				菅谷 昭夫	休会	○M1	休会			
安藤 信一	休会	／	休会				野口 玲吉	休会	○	休会			
安藤 寿博	休会	／M1	休会				長谷川和夫	休会	○	休会			
泉 純一郎	休会	／	休会				林 久夫	休会	○	休会			
伊藤 恭弘	休会	○	休会				茂木 勉	休会	○M1	休会			
稲垣 和夫	休会	○	休会				森 輝義	休会	／	休会			
金子 大作	休会	○M1	休会				山本 英雅	休会	○	休会			
川島 弘行	休会	○	休会				高橋 佑至	休会	○	休会			
小出 泰久	休会	／	休会										
後藤美紀代	休会	○	休会										
西條 昌良	休会	／	休会										
篠塚 茂男	休会	○M1	休会										
菅宮 浩行	休会	／	休会										

メイクアップ 5/7 カンボジアへの荷造り 赤出川、安藤(寿)、金子、篠塚、菅谷、茂木会員

◇ ニコニコBOX報告.....後藤親睦委員長

後藤美紀代 誕生月を迎えて ¥2,000  
 伊藤 恭弘 誕生月を迎えて ¥2,000  
 稲垣 和夫 誕生月を迎えて ¥2,000

ニコニコBOX	6,000円
コインBOX	970円
ビクター(0件)	0円
<b>合計</b>	<b>6,970円</b>

ニコニコBOX	
1週	休会
2週	6,000円
3週	休会
4週	円
月計	6,000円
累計	318,000円

コインBOX	
1週	休会
2週	970円
3週	休会
4週	円
月計	970円
累計	60,270円

5月の予定