

「世界に希望を生み出そう」
RI会長 ゴードン R. マッキナリー
「個性、基本、求心力」
RI2650地区ガバナー中野 博美



「ロータリー ルネサンス
知恵と行動力で 楽しい親睦と奉仕の理想」
彦根南ロータリークラブ会長 橋川 高治



NO. 21 2024年 1月23日 (TUE) 第2087回例会 Vol.47

本日のプログラム

「犯罪被害者支援について」： 出席委員会担当
おうみ犯罪被害者支援センター 林 茂氏

プログラム

開会点鐘

ロータリーソング

「それでこそロータリー」

ゲスト紹介

食事

会長の時間

各種お祝い

幹事報告

委員会報告

SAAの時間

ニコニコBOX

出席報告

例会タイム

閉会点鐘

この場をお借りして

会報雑誌委員会 委員長 青山 悟士



この場をお借りして、私の趣味？でもありますヨットについてお話しします。

またヨットかあ～と言わずお付き合いください。

私が愛するヨットは、三角の白い帆を立て浮かんでいるあのヨットです。ヨットは、風だけを使って風上にも風下にも自由自在に走れて、どこにでも行くことができます。また、自然の力だけで進む爽快さは格別です。

2021-22年度の2650地区ガバナーの馬場康弘様はロータリー内でも有名なセーラーですが、ヨット界においても(財)日本セーリング連盟(JSAF)の会長を務めておられます。馬場会長はJSAFの年頭のご挨拶でも、「生涯スポーツとしてのセーリング」を掲げておられます。

セーリングは男女を問わず、年齢を問わず、障害の有無に関わらず誰もが自分に合った楽しみ方ができるインクルーシブなスポーツですと仰っています。

私は現在ディンギーと呼ばれる小型のヨット競技に携わっており、昨年度は福岡で開催された全日本学生ヨット選手権において、教え子たちが5年振りに入賞を果たすことが出来ました。

私も生涯スポーツとしてセーリングを楽しんでいます。。。QRは、教え子たちの勇姿です。



週報掲載記事投稿のお願い

会報雑誌委員会では、皆様から「この場をお借りして…」と題して、記事の募集をしております。

仕事の事・家庭の事・趣味や宣伝など、より多くのメンバーの声をお届けしたいと考えております。

ご寄稿よろしくお願ひします。

1月30日プログラム

休会

2月6日プログラム

張 玲さん スピーチ

会長
直前会長
会長エレクト
副会長
幹事
会計
SAA

橋川 高治
上田 健一郎
泉 藤博
杉原 祥浩
田川 正人
田村 正芳
兒島 宏明

クラブ 会員担当理事
公共イメージ 担当理事
クラブ 管理運営担当理事
奉仕プロジェクト担当理事
財団・奨学金担当理事

片岡 秀和
安田 勉
森野 隆
土沢 誠
後藤 道博

例会場 多賀大社参集殿
〒522-0341 滋賀県犬上郡多賀町多賀
事務局 〒522-0043 滋賀県彦根市小泉町160-4
TEL 0749-23-2102 FAX 0749-23-2108
http://hikoneminami-rc.com
E-mail minamirc@oregano.ocn.ne.jp

前回例会報告



第2086回例会は、1月16日12時30分より多賀大社参集殿にて定刻通り開催されました。橋川会長の開会点鐘で始まり、西村君のソングリーダーで「四つのテスト」「我らの生業」を斉唱しました。

会長の時間ではインターアクト地区大会での若者のボキャブラリー（コスパ・タスパなど）や読書への興味（読書第1位は太宰治「人間失格」）

また、活発な意見交換をふまえ、自分の考え方をきちんと述べることなど、とても勉強になったというお話がありました。

幹事報告では、能登半島地震への寄付金は地区からまとめて行うという報告がありました。

その後、各種お祝い、ニコニコBOX、財団BOXの披露、出席報告がありました。



例会タイムでは、アクアシステム株式会社 木村匡伸君が緊張の中一生懸命スピーチをされました。自己紹介を中心にこれまでの生い立ちを話され、最後に自分が大事にしている「ご縁」「過去の人の評価は変えられるから何とかなる」「コンプレックスをさらけ出す（楽になるため）」を述べられ今後の事業展望のお話を聞かせて頂きました。

その後、橋川会長の閉会点鐘により第2086回の例会は滞りなく終了いたしました。

ニコニコ箱 計40,000円 総計1,538,000円

◇新たなる年をむかえ皆様方の御多幸を祈念いたします。本日は木村君のスピーチ楽しみにしております。よろしくお祈りいたします…橋川君

◇1, 木村匡伸さんスピーチよろしく

2, 皆出席32回自祝…兒島君

◇スピーチ30分宜しくお祈り致します…木村(匡)君

◇木村君卓話よろしくお祈り致します…田川君

◇木村匡伸君スピーチ宜敷お祈り致します…上田君・

◇木村君スピーチよろしくお祈り致します…川地君・

大塚君・樋口君・北川(嘉)君・樋田君

◇木村匡伸さん新会員スピーチよろしくお祈り致します…久米君

◇木村様本日のスピーチ宜しくお祈り致します…

山脇君

◇木村君スピーチお祈り致します…林君

◇よろしくお祈り致します。木村さんがんばって下さい…國元君

◇木村さんよろしくお祈り致します。楽しみにしております…西村(健)君

◇先日、長女を初めて千成亭華見さんに連れて行ってステーキをご馳走してあげました。「超おいしい！」と感謝されました。上田さんありがとうございました…宮嶋君

◇正月を終え気が緩んだのか風邪をひきました。皆様も気を付けて下さい…片岡君

◇皆出席自祝…梅田君

◇お世話になります…西澤(清)君

◇よろしくお祈り致します…毛利君

◇本年もよろしくお祈りいたします…小市君

◇いつもありがとうございます…西澤(稔)君

財団BOX 計33,000円 総計 121,000円

◇橋川君・木村(泰)君・兒島君・田川君・上田君・一圓君・梅田君・高木君・宮嶋君・大塚君・北川(泰)君・樋口君・諸川君・山脇君・林君

～週報担当の余談～

会報雑誌委員 小市篤志



私は、日本健康マスターエキスパートという資格を持っています。

皆さんは健康について考えたことはありますか？昨今、健康というワードをよく聞くと思います。NHKの放送でH5年はわずか数回の放送が、R2年では約1,500回（1日に4回）も健康というワードが取り上げられています。

冬は、蟹、河豚、牡蠣など旬な食べ物があります。ところで、普段の食生活で塩分を気にしたことはありますか？塩分過剰は高血圧や胃がんのリスクを高めると言われています。厚生労働省によると、1日の食塩摂取量の目標値は男性7.5g、女性6.5g未満と設定されています。減塩はできる範囲で、長期的に続けていくことが大切です。

日本人の食塩摂取量の約7割は、しょうゆやみそなどの加工食品からとっています。

例えば同じ主食でも米は食塩0gですが食パンは、6枚切1枚につき0.8gも含まれます。加工食品のパッケージには「栄養成分表示」が記載されています。

「食塩相当量」を見て、普段食べているものにどれくらいの食塩が含まれているか、把握することから始めましょう。

◎塩分が多く含まれる食品の塩分量

・ ロースハム	(1枚20g)	0.5g
・ 塩ざけ	(切り身70g)	1.3g
・ はんぺん	(1枚100g)	1.5g
・ ゆでうどん	(1玉200g)	0.6g

出典：日本健康マスター検定

公式テキスト 増補改訂第2版

出席報告	会員数	当日出席	Make-Up	出席率
1月16日	54(3)	35(1)	17	100%
12月19日	54(3)	31(1)	21	100%

【ソングリーダー】 ◎北川嘉志 (随時ご指名させていただきます)

【会報雑誌委員会】 委員長：青山悟士 副委員長：毛利聖紀 委員：樋田崇史・西澤 稔・大岡剛志・小市篤志