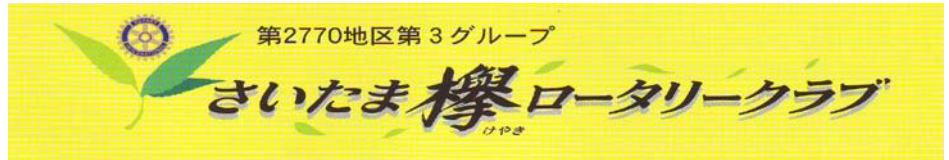




国際ロータリーテーマ



会長/井上 博明 幹事/中村 芳彦 週報委員長/ 陳 麗瓊

今週の例会

2012年8月7日(火)第385回
■点 鐘 18時30分
■例会場 ラフレさいたま
■ソング 「奉仕の理想」「四つのテスト」
■プログラム主題 ガバナー公式訪問

次週の例会

2012年8月21日(水)第386回
■点 鐘 19時00分
■例会場 ラフレさいたま
■ソング 「奉仕の理想」「四つのテスト」
■プログラム主題 外部卓話
NPO 河西様

■例会日 毎週火曜日
■例会場 ラフレさいたま 5階
■点 鐘 19:00
■事務局 さいたま市中央区下落合
4-14-14-2F

クラブテーマ 「輝く希望を 奉仕の中に見つけよう」



会長挨拶

皆様、こんばんは。

第3グループ訪問で7/18 昼 大宮 RC、夜 大宮シティ RC、7/19 大宮南東 RC に行ってきました。残り大宮中央 RC 8/2 で終了です。

- ① 各クラブ、出席・会費納入・ロータリーの友の三大義務を強調して発表していました。
- ② パスト会長などが積極的に動き明るい例会でした。
- ③ 各会員が握手会を行い、親近感がわき良かったです。

福島のかだものが全く売れないとの話を受け、7/22 の浦和祭りに於いて急きょ桃の販売のお手伝いをさいたま福島彩友会と共に行いました。奉仕とは相手の必要な時にできるだけ早く奉仕活動をすることにあると感じます。

「糖尿病・血糖値の高い人のお話」

食生活に於いて血糖値が上がる食べ物は白い物、白米・パン等。下げる食べ物は、黒い物、玄米・そば等ですが、血糖値が上がる人は、0分から120分まで右肩上がり上がり、120分で0に落ちます。通常の食事と一緒に食すと0分~15分まで右肩上がりこの後は右に水平の値になり

120分で0に落ちる。血糖値を下げるため通常の食事と一緒に①牛乳1合以上同じに食する②オクラと一緒に食する③鳥の空揚げにお酢をかけて食する。①~③いずれかの食事方法で食すると血糖は0値から右肩上がり、15分で水平値になり120分で0値に戻ります。

私はいつも食事療法を行って薬は飲みません。痛風の際は焼酎のお茶割で数値を下げます。又、食事の時は3食牛乳と一緒に飲んでます。

幹事報告



- 第2回役員・理事会を開催いたしました。
- 地区より
①12~13奉仕プロジェクト部門セミナー

日時 2012年9月8日(土)
場所 上尾市コミュニティーセンター
②職業奉仕委員会より、DVD「てんびんの詩」を貸し出しますので、職業奉仕月間を中心に放映をお願いいたします。
③会員増強維持委員会より、12~13年度新会員入会速報が届きました。

委員会報告

- 社会奉仕委員会
今年度の社会奉仕事業は11/10・11に中央区の区民祭り開催にあわせ行います。場所は例年通り、新都心NTTドコモ前です。
- 親睦委員会
8/1の納涼例会、各集合場所によろしくお願ひいたします。
- 会報・広報委員会
7/21 広報セミナーに出席いたしました。

●新世代部門

青少年交換留学生のアスタさんが7/28（土）デンマークへ帰国いたします。大勢で見送りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



7/28 多くのクラブ会員に見送られ成田空港出発

クラブ総会

寺沢直前会長より 11～12 年度決算報告、井上会長より 12～13 年度予算案の発表があり承認をいただきました。

スマイル報告

- 😊 井上 博明会員
皆様、こんばんは。今日は決算、予算です。よろしく願いいたします。アスタを皆で成田まで見送りに行きましょう。
- 😊 中村 芳彦会員
今日は暑くなりましたね。ここの所、朝に夜にロータリー漬で遊ぶ暇がなくさみしいような、充実しているような不思議なひと月です。今夜も不思議なひと夜になるのかなあ～ニンマリ！
- 😊 井上 久雄会員
本日もよろしくお願いします。
- 😊 小池 智修会員
今日の理事会は有意義な会合でした。会長、幹事が一生懸命ロータリーを勉強しているんですね。流

石です。例会が楽しみです。皆様、ロータリーを楽しみましょう

- 😊 住吉 望会員
ピンストライプのイチロー31番。「刺激」を求めての電撃移籍！変化は自らおこすものです。最強の「ライパチ」は超一流。ガンバロー日本！！
- 😊 田中 修会員
お世話になります。
- 😊 寺沢 良治会員
本日もよろしくお願いします。
- 😊 内藤 憲会員
本日もよろしくお願いいたします。
- 😊 野原 哲夫会員
片山年度から始まった青少年交換事業も今月28日9時40分、成田空港からアスタが出発し終了となります。多くの方々のご協力に感謝申し上げます。10周年記念の事業に加えさせていただきます。
- 😊 東野 良彦会員
寒さ暑さが急変する4～5日でした。夏バテにならぬよう頑張りましょう。
- 😊 本多 正和会員
こんにちは。次回親睦委員会の花火大会の事業、よろしくご協力お願いいたします。本日もよろしくお願いいたします。
- 😊 三上 等会員
本日もよろしくお願いいたします。

7/24 14,000円 累計 113,500円

出席報告

月日	会員総数	出席	欠席	出席率
7/24	20	14	6	70.00%

8月1日（第384回例会）

会長挨拶

本日の葛西花火大会に、会員及び会員の家族並び会員の友達など多くの方にご参加賜りまして誠にありがとうございます。私も会長として1カ月経過した訳ですが、会員皆様のご協力によって、無事順調に推移したことに感謝申し上げます、と共に、これから本格的に今年度の事業等を実施していきますので、さらなるご支援ご協力をお願い申し上げます。ところでロータリー活動は、会員は当然として、会員のご家族の協力なくして実施することはできません。今後クラブも楽しいロータリー活動の企画を開催しますので、是非、ご家族の方々もご参加お願いします。本日の葛西花火納涼例会は、来年度10周年事業を目指し、力強いスタートをするという目的で開催することといたしました。今年度の目標を的確にご理解し、本多親睦委員長が素晴らしい企画をしていただきました。本多委員長、ありがとうございます。これからゆっくり食事をし、花火を鑑賞し、御参会の皆様で楽しい時間をお過ごしいただくことをお願いし、挨拶といたします。



《スマイル報告》

8/1 25,000円
♪余興スマイル♪
11,000円
累計 149,500円