

岡山東 週報


 ロータリー：
 変化をもたらす

国際ロータリー会長

イアン H.S. ライズリー

2017-18年度 岡山東RC 活動方針

「楽しもうロータリー、深めよう友情の輪」

岡山東RC 会長 藤井一也

会長	藤井一也	幹事	富岡正機
会長 エレクト	舟橋弘晃	副幹事	内山淳
		S.A.A.	貝原明宏
副会長	藤岡千秋	副S.A.A.	齋藤信也


岡山東ロータリークラブ

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

事務所 / 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 木材会館4F

TEL: 086-222-9590 FAX: 086-224-4288

http://www.okayama-higashi-rc.jp/ E-mail oke@ok6rc.jp

例会場 ●岡山プラザホテル 〒703-8256 岡山市中区浜2-3-12 TEL.086-272-1201

例会日 ●木曜日 12:30~13:30

2017.12.7 第2358例会

No.2205

▶本日のプログラム

お祝い行事

「岡山東 RC 創立50周年記念事業アンケートについて」

創立50周年記念準備委員会 記念事業委員会

佐々木篤 副委員長

12月14日のプログラム

「疾病予防と治療月間にちなんで」

岡山済生会総合病院 健診センター長

池田修二 様

例会報告 (11/30)
出席報告

会員数 100名(内出席免除者14名)

出席者 82名(内出席免除者出席12名)

出席率 83.67%(前々回訂正後出席率92.93%)

ビジター 0名

お食事

幕の内、味噌汁

会長挨拶・報告

皆様、こんにちは。

先週11月23日(木)は祝日で例会はお休みでしたので、久しぶりの例会です。例会が無い間のロータリーの活動として、まず11月16日(木)18:30より「東風の会」があり、私が役満(国士無双)を上がり、ツキだけで逃げ切り、初優勝を飾ることができました。

11月19日(日)には後楽園で「親子で学ぶ備前焼体験を通じて地元を愛する心育成事業」を開催いたしました。内山下幼稚園の園児が自分達で作った備前焼の器でお客様をお茶でおもてなしをする事業でしたが、子供達が自分の器で人をもてなす体験、そしてお客様も子供達の一生懸命なもてなしを受けるといった感動のお茶会でした。そのお茶会には偶然にも、札幌幌南ロータリークラブの会員ご夫妻がお客様として参加されており、後日、御礼のお手紙をいただきました。また、外国人観光客の方も参加され、なかなか体験できない時間を過ごしていただけたのではないかと思います。この事業において、ロータリーの公共イメージと認知度もPRできたはずで。

そして11月23日(木)の例会休会日にはゴルフ同好会が後楽ゴルフクラブにおいて9組の参加でにぎやかに行われました。優勝は富谷さんで、準優勝が内山淳さんでした。私も自信をもって臨んだのですが、参加賞に終わりました。

12月には年末家族夜間例会が開催されます。今年の締めくくりとして盛大に行いたいと思いますので、ご家族の方と一緒に大勢参加してください。よろしくお祈りいたします。特に新会員の方は、これは必須課目ですので、必ず参加してください。

「楽しもうロータリー、深めよう友情の輪」ありがとうございました。

幹事報告

1. 本日、前年度の2016-17年度 庄司尚史(しょうじ なおふみ)地区ガバナー事務所より届いております「地区活動報告書」をポスティングしております。ご確認の程よろしくお祈りいたします。

2. 本日18時30分より、アークホテル岡山に於いて新会員歓迎会を開催いたします。ご出席の程、よろしくお願ひいたします。
3. 12月のロータリーレートは、1ドル=112円です。
4. 他クラブ週報を回覧いたします。

委員会報告

●親睦活動委員会 三垣日出人 委員長

本日、新会員歓迎会をアークホテル岡山で開催します。それと、年末家族特別例会を21日に開催いたします。昨日が締切でしたが、まだまだ参加可能ですのでご登録のほう、よろしくお願ひいたします。また、ゴルフ同好会ですが、12月23日祝日ですけど、倉敷カントリークラブのほうで開催する予定です。よろしくお願ひします。

SAA

●スマイル●

- 藤井 11月16日に開催された麻雀同好会「東風の会」で優勝する事ができました。当日は、役満(国士無双)をあげり、そのまま逃げ切る事ができました。ツキだけじゃなく腕の方も上げる様がんばります。
- 更井 ①過日「東風の会」第2回大会に於て、2位入賞でした。②高藤さんにお世話になりました。
- 糸島 本日は岡山済生会総合病院の大原秋子さんが講演に来てくれました。よろしくお願ひします。
- 荒川 済生会病院、管理栄養士の大原さん、本日はよろしくお願ひいたします。
- 齊藤(博) 先日は、横山さん、内山さん、お世話になりました。今後共、よろしくお願ひします。忘れてました、三垣さんもよろしくお願ひします。
- 富岡 小橋雅治委員長はじめ、青少年奉仕委員会の皆様には、9月6日(水)と11月19日(日)と一連の地区補助金事業「親子で学ぶ、備前焼体験を通じて地元を愛する心 育成事業」のお世話をいただきありがとうございます。また、土井会員、テレビせとうちTSC、山陽新聞の取材ありがとうございます。
- 内山(淳) ①11月19日の青少年奉仕活動では小橋委員長をはじめ青少年奉仕委員会の皆様に大変お世話になりました。②ゴルフ同好会第4回例会ではじめて準優勝することが出来ました。同伴プレイヤーをはじめ皆様にお世話になりました!! ③藤岡副会長、近藤聡司会員、昨日お世話になりました!!
- 三垣 ①本日、新入会員歓迎会をアークホテルにて開催します。よろしくお願ひします。②ゴルフ同好会では、またまたバスコ賞をいただきました。ありがとうございます。次回例会は23日倉敷カントリーで行います。
- 大澤 管理栄養士 大原秋子先生、本日は誠にありがとうございます。会員の皆様にしっかりご指導をお願ひいたします。
- 大塚 最近、痛風で困っている大塚です。なので本日の大原様の卓話、非常に楽しみにしていました。いよいよ忘年会シーズンです。これからも中央町に行けるよう、今日はしっかりと勉強したいと思います。
- 大西 ①本日、かかりつけのお医者様に行ってまいりました。毎月の血液検査の結果で、ここ10年間で初めて検査項目が全て基準範囲内でした。私にとっては素晴らしい結果(特に肝臓)です。②先週末から今週初めにかけて、高野山で過ごしました。清新な気持ちになり写経をしましたが、提出は1番でした。まだまだ、心がこもっていない自分に気がつきました。
- 浮田 本日、私共の済生会病院の管理栄養士 大原さんが卓話をさせていただきます。ありがとうございます。我が娘のようにドキドキですが…。コワイ話もありますよ。
- 小橋 11月19日に行なわれた青少年奉仕事業に大変多くの方に参加していただき、誠にありがとうございます。マスクミにも取り上げていただき、多くの声をいただきました。本当にお世話になりました。
- 阿部 12月8日新たに岡山でメンズショップを開店します。皆さんよろしくお願ひいたします。
- 高山 ①藤井会長、お気づかいありがとうございます。②藤岡副会長、差し入れありがとうございます。③日名先生、辻先生、母がお世話になります。④井上和宣さん資料ありがとうございます。
- 眞殿 なかなか出席できず申しわけございません。本日久しぶりに出席させていただきます。
- 福武 結婚記念日のお祝いをいただきありがとうございます。今日は早退させていただきます。
- 安藤 私の会社の本業はレンタルサーバーサービスですが、この度、ベトナムの子会社にて、

当局より事業許可がおりました。外資系企業として初とのこと。感無量です。

世良 S.A.A.に協力します。

神田 ずいぶん久しぶりに東風の会で入賞しました。運だけでしたが嬉しかったのでスマイルします。

富谷 先日開催されたゴルフ同好会第4回例会で優勝させていただきました。佐藤会員・堀会員・富山会員お世話になりました。ありがとうございます。

奥野 先日の後楽園でのお茶会、青少年奉仕委員会をはじめ会員の皆様、貴重な体験が出来て楽しかったです。園児たちにホスピタリティを学びました。あと本日、歓迎会でもお世話になります。よろしく願い申し上げます。

齋藤(信) 皆様、スマイルへの協力ありがとうございます。

貝原 先日の青少年奉仕事業では小橋委員長他参加された皆さま、大変お疲れ様でした。後楽園での無差別ナンパは楽しかったです。

24件 123,000円

11月30日のプログラム

「緊急企画 痛風の食事療法」

岡山済生会総合病院 栄養課長 管理栄養士

大原秋子 様

「プリン体」という言葉を聞かれたことはありますか。プリン体は新陳代謝によって核酸から分解された物と食物から摂取された物があり、肝臓で代謝されて最終的に尿酸に分解されます。通常尿酸は尿に混ざって体外に排出されますが、体内に尿酸の量が増えすぎると尿から捨てきれなくなり、その結果、尿酸値がどんどん高くなり7mg/dlを超えると高尿酸血症になります。

プリン体は昔から珍味に多く贅沢病といわれ、レバーや干物、煮干し、えびなどに多く含まれます。水に溶ける性質を持っているので茹でることで減らすことができます。しかし、豚骨や鶏がらのスープ、かつお節や煮干し、干し椎茸のだしなどにはプリン体が多く含まれるため、ラーメンやカレーライスなどにも注意が必要となります。

体重が増えてきている方には少しやせることもポイントとなります。体重を1kg減らすためには約7000kcalをマイナスにする必要があります。1ヶ月で1kg減らすには1日約240kcalを減らします。例えば、ご飯のおかわりをやめて160kcal減、30分のウォーキングをして80kcal減と食事と運動を組み合わせることがおすすめです。また、手ばかりで自分の適量を知っておくと食べ過ぎを防ぐことができます。食物繊維がたっぷりの食事を野菜から、ゆっくりよく噛んで満足しながら食べるようにすると良いです。

アルコールには代謝する過程で、腎臓の機能である尿酸を排出しようとする働きを弱める働きがあります。ビールはプリン体を一番多く含んでおり、地ビールはさらに多く含まれることが多いので注意が必要となります。また、おつまみの選び方もポイントとなります。

尿酸は尿によって体外へ排出されます。尿酸値が高い方は1日2リットルを目安に水やお茶など無糖の飲み物をこまめに摂取するようにしましょう。

食生活を少し見直すだけでも日々続けることで効果が表れます。無理なく続けてください。



新会員歓迎会 (11/30)

11月30日(木)18時30分より、アークホテル岡山にて、本年度第2回の新会員歓迎会が、新会員3名を含む63名が出席して、賑々しく開催されました。

藤井会長より3人の新会員との親睦を深めていただきたいとの挨拶がありました。新会員の自己紹介のあと、齊藤直前会長の乾杯があり、新会員自慢の唄の披露などあって、和やかで楽しい歓迎会となりました。



藤井会長 挨拶



齊藤直前会長 乾杯



藤岡副会長 閉会挨拶

奥野一三(おくの いちぞう)会員
 昭和44年6月30日生まれ
 株式会社奥野組 代表取締役
 土木工事業
 推薦者：藤井一也 会長， 内山隆義 職業分類副委員長



松永光弘(まつなが みつひろ)会員
 昭和38年11月11日生まれ
 大松精機株式会社 代表取締役社長
 金属加工
 推薦者：藤岡千秋 副会長， 大河原喬 会員



田中秀明(たなかひであき)会員
 昭和37年6月28日生まれ
 有限会社田中铁工所 代表取締役
 金属加工
 推薦者：藤岡千秋 副会長， 大西直規 職業奉仕委員長



熱唱する新会員の皆さん



スポンサーの皆さんも負けずに熱唱！

12月の月間行事予定

疾病予防と治療月間

例会行事	プログラム	その他の行事
7日通常例会	・お祝い行事 ・「岡山東 RC 創立50周年記念事業アンケートについて」 創立50周年記念準備委員会 記念事業委員会 佐々木篤 副委員長	7日 ・第6回理事会 10日 ・次期クラブロータリー財団委員長 研修会，末長範彦地区ガバナーエ レクト国際協議会ご出席壮行会 (ホテルグランヴィア岡山)
14日通常例会	・「疾病予防と治療月間にちなんで」 岡山済生会総合病院 健診センター長 池田修二 様	13日 ・社会奉仕事業「旭川荘クリスマ スコンサート，並びに座学講座」
21日特別例会	・年末家族特別例会(於 岡山プラザホテル)	23日 ・ゴルフ同好会(倉敷 CC)
28日例会休会	・定款第8条第1節による休会	

12月の月間メニュー

7日通常例会	・(ミリオンダラーミール)ハヤシライス，スパゲッティーサラダ，デミコーヒー
14日通常例会	・カップスープ，牛ロースステーキ サラダ添え マスタード入りデミグラスソース，サラダ，ライス，デミコーヒー
21日特別例会	・年末家族特別例会(於 岡山プラザホテル)
28日例会休会	・定款第8条第1節による休会