



国際ロータリー第2660地区

吹田西ロータリークラブ ウィークリー 2015-2016

■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020URL <http://www.suita-west-rc.org>例会場 新大阪江坂東急REIホテル
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：青木建雄 幹事：荻田倫也 会報委員長：堀 豊

4

4つのテスト ●真実かどうか ●みんなに公平か ●好意と友情を深めるか ●みんなのためになるかどうか

第1612回 例会 平成28年4月18日

卓話 『会社法施行後の休眠会社について』

大藤 辰弘 会員

今週の歌 「奉仕の理想」

先週内容



次 会長挨拶

青木会長

さて先週6日(水)、2016学年度米山奨学生オリエンテーションが開催されました。西村次年度米山記念奨学会委員長と共に出席して参りました。

学年度と申しますのは、米山奨学生の場合、毎年4月に始まり3月に終了する為です。その場にて2016年度の米山奨学生の鄭海蘭(テイカイリン)さんと初対面をし、出会いの挨拶・のちの懇談会にて懇親を深めました。5月9日の例会に初お目見えされる予定です。

母子の健康月間

次週 第1613回 例会予告 平成28年4月25日

卓話 「列車無線について」

梶本 日出夫 会員

4月・5月・6月の米山奨学金授与は私の仕事となります。

本年度は、残念にも当クラブに米山奨学生が派遣されず悔しい思いをいたしました。原因について何か釈然としないものがございましたので、選考理由につきまして福田治夫本年度地区米山奨学委員長に、直接個別に質問いたしましたところ、今年度は2660地区81クラブ中53クラブの受け入れ希望があり、31クラブが選ばれたそうです。

選考基準は、3つあり①米山寄付金の個人平均額、これが60%②米山寄付金の総額が20%③給付金率が20%の割合で決めたそうです。ちなみに本年度の成績につきましては6月に締められ選考され、その結果鄭さんの後釜が決定するそうです。

今年は高木委員長が頑張ってお集めていただきましたので、多分大丈夫かと思いますが、渋谷副会長の時に米山奨学生がもし来なかった場合は、私の責任です。委員長の重たい口から、「一人当たり23000円以上集めていただけたら」という言質を頂戴致しましたので、皆様のご協力を重ねてお願いいたします。

やはり米山寄付金の多寡により派遣されるクラブが選別されているのです。そんな訳ですので、今後当クラブが例年通り米山奨学生を受け入れる意思があるのなら、きちんとある一定の金額(一人当たり3万円・全員徴収を目標として)を寄付できるようにしなければならぬと改めて思った次第です。

そして奨学生の鄭さんは、江坂町5丁目に下宿され、大阪大学社会科学科に所属され、経営学を専攻されている修士課程2年生の学生さんです。日本に来て2年半という短い期間にもかかわらず、流ちょうな日本語を話され、極めて優秀な方です。5月9日例会時には、会員の皆様とご一緒に、全員で歓迎しましょう。

最後に本日例会終了後、第2回クラブ戦略計画委員会を開催します。出席予定者の方々よろしくお願い致します。

お客様紹介 親睦委員会 坂本委員

元吹田西RC会員 勝寛様
ゲスト入会 水谷徳之様



幹事報告 荻田幹事

1. ロータリーの友4月号をBOXへお配りしました。
2. 先週の移動例会の集合写真をBOXへお配りしました。これは、青木会長のご好意により撮影・焼き増しいただいたものです。

理事会報告

第12回理事会を3月28日午後7時より、東急REIホテルのメイプルルームで行い、次の事項を審議、ご承認いただきました。

1. 6月度プログラムについて承認。
2. 山岡会員の退会について承認。
3. 水谷会員の入会について案内。
4. 吹田まつりへの協賛金(10,000円)の承認。
5. クラブ戦略計画委員会の議題について(事務局のありかたについて)で承認。
6. 木下親睦委員長より春の移動例会予算及び最終進行の説明。

出席報告 澤井副委員長

- 会員数 48名 ● 来客 2名
- 出席会員数 35名 ● 本日の出席率 83.33%
- 3月14日の出席率(メーキャップを含む)100%



4月誕生月お祝い

社会奉仕委員会 榎原委員長

4月1日に江坂企業協議会主催のクリーンデーがありました。小雨模様でしたが渋谷副会長・荻田幹事・瀧川パスト会長・橋本徹也会員・阿部会員・紙谷会員・高木会員・木下会員・堀会員・坂本一成会員・榎原の11名の参加がありました。ご協力有難うございました。

明日12日、迷惑駐車排除パトロールを行います。江坂公園西側噴水前に9時30分集合ですのようしくお願いします。

米山奨学委員会

次年度委員長兼カウンセラー 西村委員





4月6日に青木会長と米山奨学生オリエンテーション懇親会に参加してきました。今年
は世話クラブとして中国人留学生鄭海蘭（テイ カイラン、女性）さんを引き受けること
になりました。現在、大阪大学修士2年生で
経営学を専攻しています。5月9日（月）から毎月1回例会に参加する予定ですのでよろ
しくをお願いします。

- ◆青木会長：勝寛元会員をお招きして。お花見の
写真、メールボックスに入れときました。
- ◆荻田幹事：昨日マスターズ水泳短水路滋賀大
会に出場し、銀メダルをいただきました。50m
フリー、タイムは32秒29でした。
- ◆尾家会員：今日（4/11）の卓話担当です。どう
ぞよろしくお願いいたします。
- ◆河邊会員：尾家様、卓話お疲れ様です。
- ◆勝 寛様：3年9ヶ月の博多生活を終え、大
阪（大阪東急 REI ホテル）に戻ってきました。
皆様よろしくお願ひ申し上げます。

本日までのニコニコ箱	1,223,091 円
本日のニコニコ箱	22,000 円
累計のニコニコ箱	1,245,091 円



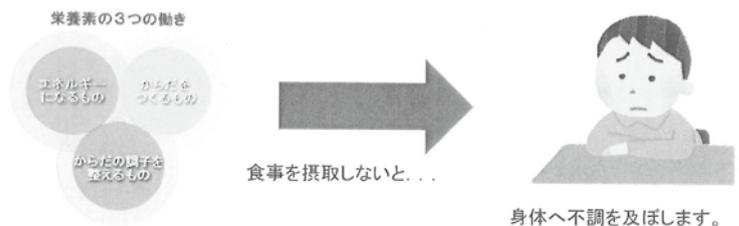
テーマ「食と健康について」 尾家会員



食と健康について

1. 食事における身体への影響

食事にはさまざまな機能や楽しみがありますが、その原点は、生命の維持です。
自然界のあらゆる生き物と同じように、人間にも食べ物に依存して生きています。
従って、食事の内容は身体の機能に様々な影響を与えます。食事と身体の間を、考えてみましょう。



【栄養素の3つの役割】

①エネルギーになるもの

主に糖質（炭水化物）、脂質がエネルギー源です。
安静にしているだけでも、臓器を動かすなど、生命を維持するためにはエネルギーが必要です。
また活動量が多いほど、たくさんのエネルギーが使われます。

②身体をつくるもの

筋肉や髪や爪などつくるたんぱく質、骨や歯をつくるミネラルのほか細胞膜などをつくる脂質の3つです。
中でもたんぱく質は身体のすべての部分をつくることに関係しています。

③身体の調子を整えるもの

ビタミンとミネラルです。体温を調整したり、体内で必要な物質をつくったり、
神経の働きに関わるなど、身体の状態を一定に保つために大事な栄養素です。
ビタミンの一部を除いては体内で作ることができない物質なので、食事からとり入れなければなりません。

2. バランスの良い食事とは？

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べた方がいいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したものです。コマのイラストと実際の食事を見比べることで、何をどう組み合わせれば食べたならバランスが良くなるのかを、誰でもひと目で理解することができるようにしてあります。是非ご活用ください。(資料①)

3. 食事生活指針

食事生活を見直すために、10の食事指針を農林水産省は掲げています。

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ④ごはんなどの穀類をしっかり。
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑥食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう。



4. 高齢者における食事

高齢者がいつまでも元気に過ごすためには、食事は大切なものの1つです。

特に骨や関節、筋肉などの「運動器」の健康を保つことが重要です。

最近ではロコモティブシンドローム(ロコモ)という、「運動器症候群」の方が高齢者に増えています。運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、要介護や寝たきりになるなどの危険がある状態のことを指します。

そのため、近年その予防策が注目されています。下記の食材を食べて対策をはじめましょう。

Point 1 「ビタミンB6」で、タンパク質の吸収を効率よく!



Point 2 「カルシウム」で、もろくなりがちな骨を丈夫に!

