

会長の時間 岡田 義則



【会長の中間報告】

本日はクリスマス家族会となっております。

「家族」といえば、普通は夫婦や両親・子供・孫というように自分の家族を思い浮かべますが、「ロータリー家族」という場合は、もっと広い意味を表しています。元会員・物故会員も含めロータリアンすべてとご家族、そしてインターアクター、ローターアクター、青少年交換学生、ロータリー財団奨学生、米山奨学生など、ロータリーに、過去から現在に至るまで、関わったすべての人々を含めて「ロータリー家族」と呼んでいます。本日の「クリスマス家族会」を企画運営していただく親睦委員会の方々はロータリーに関わるすべての人々の親睦（Fellowship）＝仲間意識を育むための活動をしようとボーリング大会も含め親睦を重視した思いが込められております。

ロータリーの本質は地域の人々の生活を改善したいという情熱を社会に役立つ活動に注いでいる、献身的な人々の世界的ネットワークであります。

現在、世界のロータリアン数は、120 万人を数えています。ロータリー115年の歴史を考えれば、ロータリー家族と呼ばれる人々はこれまでに1,000 万人を超えていることでしょう。そしてポリオ・プラスなどのロータリーの人道的奉仕活動によって、すでに世界中の何億人もの人々が救われているのです。今では、ロータリーが存在しない世界を想像することができないほどの世の中への貢献をロータリーは成し遂げてきたのです。

ご家族の皆さん、私たち南相馬 RC の会員は、「献身的な人々の世界的ネットワーク」であるロータリーの一員であることを誇りに思っています。皆様もこのロータリー家族の一員です。ロータリーの活動に今後ともご理解・ご支援よろしくお願い申し上げます。

このクリスマス家族会が、ロータリー家族の重要性とロータリー家族の絆の大切さを再認識する会になればいいなと思います。

【会長のウンチク】

ごぼうには、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の両方が、豊富に含まれています。水溶性は、悪玉コレステロールを排出して動脈硬化を予防したり、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防します。不溶性は、腸内をきれいに清掃し、ぜん動運動を活発にして便秘を解消する効果があります。また、ごぼうに含まれる不溶性食物繊維のリグニンには、腸内細胞の繁殖を活性化させ、大腸がん予防にも期待できます。

アクの成分には抗酸化作用の高いポリフェノールが含まれ、活性酸素を抑制し、動脈硬化やがんを予防する作用があるので、水には長くさらし過ぎないようにしましょう。

ごぼうのポリフェノールには、においを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理すると相性が良いです。

また、食物繊維や香り成分は、皮と実の間に多く含まれているので、洗う時はたわしで軽くこする程度にしましょう。

2019-2020 年度 家族クリスマス会

例会終了後、岡田会長の開会挨拶で家族クリスマス会が開催されました。大谷直前会長が乾杯をしました。アトラクションでは、ファイレフアナラニ&レイラニ フラスクール 10名の素敵なフラダンスを鑑賞し、皆で楽しく踊りました。フラダンスの方々もピンゴ大会に参加し大いに盛り上がりました。



幹事報告

1、事務所移転の報告がありました。

各委員会報告

1、プログラム委員長 小澤会員より1月のプログラム報告がありました。

<<今週のご寄付 2019 年 12 月 17 日>>

■スマイルボックス報告

出席報告：会員数 29 名 出席数 19 名 出席率 66%

氏名	Smile	コメント
青木謙二	1,000	Merry X' mas!
大内光一	1,000	メリークリスマス
大谷和年	1,000	メリークリスマス
岡田義則	1,000	家族クリスマス会楽しみましょう!
小澤積	2,000	メリークリスマス
酒井善盛	2,000	メリークリスマス!!
鶴岡恵子	1,000	メリークリスマス 皆様との一緒に過ごせる時間に感謝します。
長澤初男	1,000	メリークリスマス!
星遵一	1,000	今年一年お世話になりました。
野口美佐子	1,000	メリークリスマス!!
野地庄蔵	1,000	メリークリスマス!!
三浦宏美	1,000	メリークリスマス
合計(¥)	14,000	(累計¥310,080)

IAC 例会 第 4 回

12月16日(月)相馬農業高校にて第4回 IAC 例会が開催されました。当クラブより酒井 PG、大谷会員、川崎会員、IAC 顧問の先生 2 人、生徒 7 名が参加しました。「社会人としての在り方について」酒井 PG、「相馬農業高校生に期待すること」大谷会員がそれぞれ卓話をしました。

「相馬農業高校生に期待すること」

南相馬 RC 相馬農高 IAC 副委員長 大谷和年

1. 地域社会に関心を持ってほしい 現在住んでいる、そして勉強している地域、学校を、みて考えてほしい。いくらかでも新聞で、地域の情報を得られればと思います。この地域でも多くの課題があることに、気付いていくことと思います。また、日本そして世界のことに興味を持つことも良い勉強になり、それによって自分の将来も考える参考となるかもしれません。皆さんは、高校を出たら社会に羽ばたいていきます。その準備のためにも無駄にはならないと思います。
2. 友達をつくる ロータリーは善良な気持ちと品位を持った「親睦と奉仕が」活動の両輪です。いくら立派なことをやろうとしても、1人では大変です。皆さんにはお友達がたくさんいるかと思いますが、その友達を大事にすることです。ロータリーの活動も仲間がいなければ、社会に感謝されるようなことはできません。ロータリーは世界中に仲間がいます。東日本大震災のとき、世界中のロータリアンから、義援金が届きました。今も続いています。南相馬ロータリークラブと姉妹クラブになっている、東京の杉並ロータリークラブから毎年、小高小学校に多くの本が届けられています。新聞にも載っていましたので、見ている方もいるかもしれません。来年も贈呈する予定とのことです。南相馬ロータリークラブも毎年幼稚園を支援しています。今年は青葉幼稚園に園児のハンガースタンドを寄贈しました。これは私たちのクラブだけでなく、世界中のロータリアンからの支援金にて出来ています。皆さんも IAC 会員同士仲良くなって、多くの活動に力を合わせて活動されることを期待します。
3. 四つのテストを人生訓として参考にしてほしい これはロータリー創世記に、経営の方針として考案されたものですが、多くのロータリアンが実践し、成功し、ロータリアンが世界中に広まったことからして、人生訓としても大いに参考になるものです。

南相馬ロータリークラブ

2019-20 年度 会長：岡田 義則 / 幹事：青田 真 例会日：毎火曜日 12:30~13:30
 例会場：ウエディングパーク 原町フローラ 南相馬市原町区高見町 2 丁目 30-6
 事務局：南相馬市原町区錦町 2 丁目 68-6 TEL 0244-23-1268 FAX 0244-26-5935
 HP <http://www.minamisoma-rc.org/> E-mail minamisomarc@white.plala.or.jp



Since.2007