

2019-20 Presidential Theme



RI会長 マーク・ダニエル・マローニー

2019～2020年度 福井あじさいロータリークラブテーマ

「新しい種を蒔こう!」(役に立つロータリーを目指して..)

国際ロータリー第2650地区

福井あじさいロータリークラブ

2019～2020年度
RI 第 2650 地区 スローガン

伝統と革新

世界はひとつ

ガバナー 佐竹 力雄

会長 / 田中義乃

会長エレクト / 榎尾輝之

副会長 / 古市恭也

幹事 / 松原淑裕

副幹事 / 藤岡茂樹

四つのテスト 言行はこれに照らしてから 1. 真実か どうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

本日の例会 第 819 回

11月8日(金)

職場訪問移動例会

太田木材株式会社

- 開会点鐘 12時30分
- ロータリーソング斉唱 「我らの生業」
- 会長挨拶
- 幹事報告・委員会報告・同好会報告
- ニコニコ箱報告
- ロータリー財団寄付者発表
- 米山記念奨学会寄付者発表
- 閉会点鐘
- 職場見学



会長挨拶

皆さん、こんにちは!!

本日のゲストは卓話をお願いする福井市福祉保健部保健衛生局 健康管理センターの管理栄養士、中島梨絵さんと田中さん、お久しぶりのMedileen

“Medi”

さん、現在フィリピンマカティボプラシオンRCの会長をされております。

今日は御夫婦で、来年お世話になりますますがよろしく願いいたします。

そして(株)新海の矢田弘様です。よろしくお願いいたします。

さて27日には鯖江RC創立60周年記念式典・祝賀会がサバエ・シティホテルで開催され参列させていただきました。清水会長のあいさつの後、来賓の牧野市長の佐竹ガバナーの祝辞のあと、記念講演としましてガバナーエレクト松原六郎氏の「空にあこがれて」と言う演題で二度とは聞くことのできない門外不出の大変貴重な「飛行機乗り」のお話をお聞きしました。

祝宴では鯖江市の「虹のはし合唱団」のミュージカル「虹のアラジン」の公演、

鯖江の「やんしき踊り」、福井市片町の「手品家」さんのマジックショーと大変盛りだくさんの内容で大変楽しいひと時を過ごさせていただきました。

来年は福井あじさいRCの創立20周年の事業も控えておりますが来場者を楽しんでいただけるおもてなしが出来ればと思います。

さて、来週の例会は移動例会で太田委員長の太田木材(株)様にお邪魔しますので皆さんお誘いあわせの上、会場を間違わないようにお願いいたします。

本日の卓話は健康のお話、ベジファーストのお話を聞いて、しっかりと食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋を楽しんでいただきたいと思います。

本日はよろしくお願いいたします。

前回の例会報告

11月1日(金)

- 現在会員 59名 ○出席者 32名
- 届欠席者 27名 ○出席率 54%

メイクアップ

水口正行(福井北RC)

山下徳太郎、島村真人、下家茂、細川直人
河合正浩、吉川浩司、田中義乃、田中隆藤
末永雄樹、栗野幸信(情報集会第2班)
今野義隆、服部宏和、横山剛史、藤井誠也
松原淑裕、田中義乃、増田浩三、
藤岡茂樹、平野嘉男、福澤幹也
(情報集会第3班)

次回の例会案内

11月15日(金)

- 開会点鐘 12時30分
- ロータリーソング斉唱 「四つのテスト」
- 会長挨拶
- 幹事報告・委員会報告・同好会報告
- ニコニコ箱報告
- ロータリー財団寄付者発表
- 米山記念奨学会寄付者発表
- クラブフォーラム
- ロータリー財団委員会
- 閉会点鐘

写真の広場

南伊津美嬢

11月誕生日 おめでとうございます



本日の卓話者 福井市福祉保健部保健衛生局
健康管理センターの管理栄養士、中島梨絵様、田中様
ありがとうございました。



前田メディリーン 一つのクラブにより多くの力を。
 福井あじさいとマカティマカティポブラシオン。
 田中義乃 メディリーンさんお久しぶりですね。
 松原淑裕 メディさんお久しぶりです。ゲストの中島さん、
 矢田さんようこそ。
 森陰輝夫 早退します。
 桑野幸信 1週間体調不良でダウンしてました。皆様、体調管理
 には気を付けて下さい。
 末永雄樹 本日もどうぞよろしくお願い致します。
 南伊津美 すみません。本日早退します。
 前田和寛 皆様お久しぶりです。妻とめぐり逢わせてくれたの
 がロータリーなのですから、なるべく続けていき
 たいとは思っております。
 藤岡茂樹 なんかつあという間に11月ですね。気付いたら年末
 になってそうです。
 廣瀬充 早退します。すみません。
 山下徳太郎 今日は大変なつかしい人に会えてハッピーです。
 今晚の情報集会2班に参加の皆さん、よろしくお願
 いします。
 小寺邦夫 中島さん、田中さん、卓話よろしく！
 松本喜市 いよいよ11月に入り、今年も残り少なくなってきました。
 健康に留意して毎日を過ごしたいと思います。
 福澤幹也 メディリーン、お帰り！本日の卓話中島さん、田中
 さん、よろしくお願いします。
 大島友治 Welcome Mediさん！
 長井真見 今日から霜月11月、晩秋です。境内は色とりどりの
 落葉のじゅうたんです。仏教訓より「生きるという
 ことは長さの問題ではない」
 野原哲也、河合正浩、古市恭也

19名	23,000円	今年度累計	600,000円
		前年度累計	583,000円

ロータリー財団 寄付者

田中義乃、松原淑裕、長井真見、森陰輝夫、松本喜市、小寺邦夫
 福澤幹也、河合正浩、廣瀬充、光山晃、野原哲也、古市恭也
 山下徳太郎、末永雄樹、藤岡茂樹、中村栄子、南伊津美 各君

17名 22,000円

米山記念奨学会 寄付者

中村栄子、田中義乃、松原淑裕、森陰輝夫、松本喜市、小寺邦夫
 福澤幹也、山下徳太郎、藤岡茂樹、末永雄樹、南伊津美、河合正浩
 各君

12名 14,000円

ゲスト卓話

福井市福祉保健部保健衛生局 健康管理センター 中島梨絵様

「ずっと健康 10分1皿宣言！ベジ・ファースト」



福井市では、市民が健康に関心を持ち、自ら健康づくりを実践し、生活習慣病予防に取り組めるよう「ベジ・ファースト(食事の最初に野菜から食べる)」をキャッチフレーズに、広く市民に健康づくりを普及啓発しています。

福井市の国民健康保険加入者の糖尿病検査の異常割合が5割を超え、50代男性の肥満者の割合も増加傾向にあること、また成人の1日の野菜摂取量はどの年代においても目標350gに達していない現状などがあります。そこでいつもの食事にプラス1皿の野菜料理を取り入れ、ベジ・ファーストを実践することの健康づくりの啓発や糖尿病の重症化予防に取り組む必要性があると考えます。

ベジ・ファーストの実践方法は、食物繊維が含まれている野菜や海藻、きのこ類を食べ、その後に、たんぱく質のおかず次いで糖質の多いご飯やパンなどを食べます。野菜を先に食べることで、食後の血糖値の急激な上昇が抑えられます。野菜を食べ始めてから、10分以上空けてから炭水化物を食べることが大切です。

さらに、よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を感じられやすいため、食べ過ぎ防止の効果もあります。いつものお食事の内容でも、食べる順番を変えるだけで、生活習慣病や肥満の予防に効果がありますので、ぜひベジ・ファースト実践してみてください。

併せて、市民の皆様に対しベジ・ファースト(野菜から食べる)の健康づくりを広く普及するために平成29年度から「ベジ・ファースト応援企業・応援店」を『ベジ・すぽっと』として募集をしています。福井市とともに、市民の皆様健康づくりや生活習慣病予防の意識向上に取り組んでいただきたいと考えております。

申し込み方法は、応募用紙に必要事項を記入の上、健康管理センターの窓口持参や、郵送、FAX、Eメールにてお申し込みください。応募用紙は、ホームページからダウンロードすることも可能です。企業様とも連携して、健康づくりを進めていきたいと考えておりますので、ぜひともベジ・すぽっと登録の御協力をよろしくお願いいたします。

ビジター受付

12:00～12:30 11月21日(木) 福井西RC 護国神社 11月26日(火) 福井南RC
 12月4日(水) 福井北RC 12月12日(木) 福井西RC 護国神社 12月16日(月) 福井東RC
 12月17日(火) 福井南RC 12月18日(水) 福井北RC 12月19日(木) 福井RC グランユアーズ
 12月19日(木) 福井西RC 護国神社

18:00～18:30 11月28日(木) 福井水仙RC

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
福井フェニックスRC (ザ・グランユアーズフクイ) 福井南RC (福井福祉ビル 8F) 勝山RC (勝山市民活動センター) 武生RC (武生商工会館) 丸岡RC (丸岡町のまちコミュニティセンター)	福井北RC (ザ・グランユアーズフクイ) 敦賀RC (福井銀行敦賀支店 2F) 大野RC (大野商工会館)	福井RC (ユアーズホテルフクイ) 福井水仙RC (福井バレスホテル) 武生府中RC (越前たけふ農協会館 3F) 敦賀西RC (敦賀プラザ商業) 福井西RC (福井県護国神社)	福井西RC (リバードクリーンホテル レジーナ) 三国RC (三国観光ホテル) 鯖江RC (鯖江商工会館 4F) 福井あじさいRC (ホテルリバービューアケボノ)