

皆野長瀨ロータリークラブ

週報

- ◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30
- ◇例会場 長瀨レクリエーションホテル 養浩亭
- ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀨町長瀨1446 養浩亭内
Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp
- ◇点 鐘 宮前 英雄会長
- ◇ソング 奉仕の理想



人類に奉仕するロータリー

第1369回例会 平成28年7月28日(木)

会長の時間

宮前 英雄

皆さん、こんばんは。新しい年度になって初めての夜間例会ですが、大勢の方に出席頂きまして、ありがとうございます。

私は身体の事で不安な所がまだまだあります。最近仕事は出来るだけ任せるような形で動いているのですが、秩父ロータリークラブでも倒れる人が出たり、腎臓ガンで手術をした人もいます。病院には常に行っていたようですが、尿に血液が混ざるような事があったのですが、かかりつけの医者はそんなに心配しなくてもいいという事だったので、たまたま他の病院に行ったらすぐに手術をしなくては行けないという事だったので。ただ他に転移はなく、腎臓を片方取って1週間くらいの入院だったようです。私も今まで健康についてあまり注意していませんでしたが、今コレステロールについて勉強しています。良性のコレステロールと悪いコレステロールがあるのですが、同じ油分らしいのですが、悪いコレステロールは血管の内壁について血管を細くするらしいです。良性のコレステロールは血管壁に付きそうな油分を除去してくれるらしいです。そこで食事が大切になるようです。肉を食べてはいけないとかではなく、豚肉とかは良質のコレステロールを含んでいるようです。素麺が一番コレステロール値を上げるそうです。素麺のタンパク質は吸収しやすいそうです。昨日テレビで見たのですが、オクラと一緒に食べるという事でした。同じに生きてのであれば、健康であり人に面倒を見てもらわないであの世に行くのが一番いいのではないかと思います。そのためには健康が大切ですので、会長の時間では、健康について勉強して皆さんにお話したいと思います。

来月8月15日に行われます船玉まつり例会ですが、午後5時半くらいまでに長生館に入ってもらわないと車が入れなくなります。よろしく願い致します。

出席率 100%

幹事報告

高田 富康

1. 地区事務所より
 - ①日豪青年相互訪問団員募集案内
 - ②インターアクトクラブ年次大会開催について

委員会報告

1. 山田 利明会員
今年度から賛助会員という事で名誉会員の方3名の方から協力金を頂くという事でまわらせて頂きました。皆さん、快くお支払い頂きました。無料よりはいいという感じを受けました。いろいろな記念の会がある場合にはお誘いしますというお話をしてきました。何かある時には声を掛けて頂きたいと思います。毎年ですというお願いもして来ました。報告させていただきます。



宮前会長奥様
伸子さん



ニコニコボックス

♪本日が妻伸子の誕生日です。お互い年を重ね、身体に注意しなければの年齢です。花束をありがとうございました。

宮前 英雄

合計 5,000 円



山田 利明会員



横田 博次会員

