



— 本日のプログラム —

- ◆ロータリーソング『それでこそロータリー』
- ◆卓話 米山奨学生 陳 勝君

第2491回例会（10月14日）報告

司会 西 豊 SAA副委員長

- ◆開会点鐘 大西哲雄会長
- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆ゲスト紹介 大西哲雄会長
- ・ゲスト 地域活動栄養士 沖崎美子 氏
- ◆誕生日祝い（10月） 森山秀夫親睦活動委員長
- ・8日 井筒賢治会員 ・12日 春木謙吉会員



◆会長の時間 大西哲雄会長

先週の10月6日(月)10時から輪島商工会議所507会議室で「第26年度輪島市民まつり振興会通常総会」が開催されました。事業実施報告では、観客動員数について、2013年度は73,522人、今年は99,610人で約26,000人増加しました。開催概要及び実績の説明があり例年通りの花火大会を含め、沢山のイベントがありました。今年には新たに、コロラド・スプリングス・ユース・シンフォニーソロコンサートで観客動員数約1,400名、マーチングドリル演奏と東京ディズニーキャラクターのパレードの観客動員数が約30,000人でこれが増加の要因だと思われます。

開催日程は、各学校行事の年間スケジュールに組み込まれていることや、比較的天気恵まれている時期であることから、例年、6月の第一土曜日を基準に開催されています。来年は、平成27年5月31日(日)～6月7日(日)の予定です。

◆幹事報告 八井貴啓副幹事

- ・珠洲RCよりクラブ要覧を拝受しております。
- ・ロータリーレートが10月より102円から106円へと変更になりました。

◆委員会報告

◎親睦活動委員会 森山秀夫委員長

- ・納涼例会に引き続き、10月28日観月例会があります。皆様〇印をお願いします。

◎ゴルフ同好会 今井善弘幹事

- ・故 五嶋耕太郎氏追悼ゴルフコンペが、10月29日に開催されます。輪島ロータリークラブとしても参加したいと思っておりますので、同好会の方は奮ってご参加賜りますようお願いいたします。

◆出席報告 室本隆輔出席・ニコニコBOX委員

10月14日の暫定出席率：68.57%

(出席24名、欠席11名)

9月30日の確定出席率：100%

(出席25名、欠席10名、メーク加算10名)

メーク：10月4日 高岡RC（地区大会）

大西会長、田谷幹事、前田会員、八井会員

メーク：10月5日 高岡RC（地区大会）

大西会長、田谷幹事、大向会員、新橋会員、曾又会員、徳野会員、春木会員、久岡会員、前田会員、松岡会員、室本会員、森山会員、八井会員、山上会員、山瀬会員

◆ニコニコBOX報告

室本隆輔委員

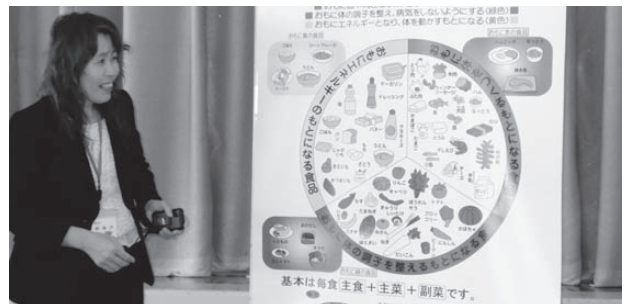
- ・沖崎様卓話よろしくお願ひします。 大西哲雄会長
- ・曾又おじいさんおめでとう。育じじいとしてガンバッテ下さい。 大西哲雄会長
- ・沖崎さんようこそ。 曾又博史会員
- ・沖崎さん本日はありがとうございます。卓話よろしくお願ひします。 町元和夫会員
- ・沖崎美子さんようこそ。本日の卓話よろしくお願ひ致します。 徳野喜一郎会員
- ・息子の結婚にクラブよりお祝いをいただきました。ありがとうございます。 中室勝郎会員
- ・誕生日お祝ひありがとうございます。 春木謙吉会員
- ・10月7日の總持寺での鳳至小学校生徒と留学生の交流会参加ありがとうございます。 久岡政治会員

◆卓話 地域活動栄養士 沖崎美子 氏

テーマ『体にやさしい食生活』

・健康寿命を伸ばすためにバランスの取れた食事をお伝えします。おもにエネルギーのもとになる食品（主食）、おもに体の調子を整えるのもとになる食品（副菜）、おもに体をつくるのもとになる食品（主菜）のバランスを取ることが良いです。

- ・野菜は1日350g以上食べましょう。また、緑黄色野菜と淡色野菜の違いが分かりますか。
- ・1食の目安量を知っていますか。
- ・血糖値を上げない食事のとり方は？
- ・1日の塩分量や糖分量の目安をお知らせします。
- ・これは決して強制ではありませんので、皆様の参考になればということでお聞きください。



◆閉会点鐘

大西哲雄会長

[編集：熊倉 元会員]