

12月は疾病予防と治療月間です

RI第2820地区

# 水海道ロータリークラブ



世界に希望を生み出そう



2023-24年度 ゴードンRマッキナリー RI会長

## 例会予定

12月13日 事業中間報告

12月20日 移動例会 会員卓話 鈴木且麿会員 18時より 野村屋

VOL.61 No. 17 (通算No. 2709)

2023年12月13日(水) 例会プログラム

点 鐘

ロータリーソング・四つのテスト

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸報告

幹事報告

会長挨拶

中間事業報告 各委員会



写真提供者:和久事務局

2023-2024年度 会長 松崎隆詞

幹事 石塚利明

創立 1963年9月25日

《例会場・例会日》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790

常陽銀行水海道支店内 3階

毎週 水曜日 12:30~13:30 ☎0297-22-1251

《事務所》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386

釜久ビル 3階

TEL 0297-30-0875 Fax 0297-30-0876

Email [mitsu-rc@lapis.plala.or.jp](mailto:mitsu-rc@lapis.plala.or.jp)

URL <http://www.mitsukaido~rc.jp/>

## 12月は疾病予防と治療月間です

例会報告 VOL.61 No.16 (No.2708) 12月6日(水) 晴れ (司会 淀名和茂彦委員長)

本例会での主な事項

◎会長あいさつ

◎会員卓話 北村 仁会員

◎年次総会

### 誕生祝



《会員》前島 聡会員 五木田裕一会員 古矢 満会員 秋田政夫会員

《ご夫人》五木田会員 大塚会員 斎藤(広)会員 染谷(秀)会員

### 幹事報告 石塚利明幹事

週報 なし

例会変更 なし

12月13日(水)は例会前食事にご協力お願いします。

### 諸報告

60周年記念誌委員会 秋田政夫委員長

会員皆様のご協力により記念誌が出来上がりお配りすることができました。

親睦活動委員会 小林聡司委員長

12月9日(土)忘年会でバスをご利用される方は、白井石油さん前17時に出発致します。

ロータリーの友委員会 鈴木勝久副委員長

ロータリーの友12月号 ご一読ください。

横組み P5 RI会長メッセージ

P7～13 特集 疾病予防と治療月間 認知症を知り共に生きる地域づくり

P17 1923年生まれの「決議23-34」100年の通過点で

縦組み P4～8 SPPEECH 大坂 巖 いのちを受け継ぐ～人生という刺繍を刺す

P9～12 この人訪ねて アーネスト・ララカ・シルバーさん

P13 日本人とお米のはなし お正月といえばお餅

### 会長挨拶 松崎隆詞会長



皆さんこんにちは、寒さがしみる時期になって来ました、お体ご自愛下さい。

12月第一例会のご挨拶を申し上げます。

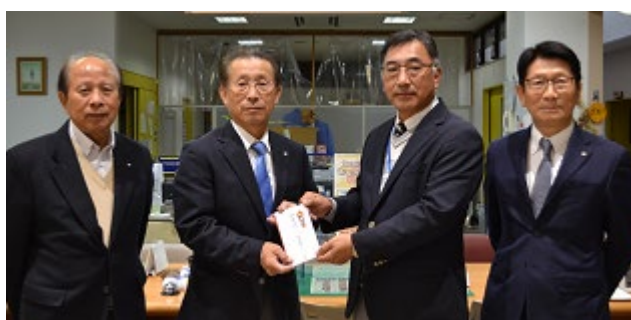
去る11月22日と30日に社会奉仕委員会の奉仕事業である「赤い羽根共同募金」を、常総市、つくばみらい市の社会福祉協議会に、武藤委員長、秋田会員、石塚幹事と共に協賛してまいりました。

本日は、北村 仁会員卓話です。よろしく願い致します。

## 12月は疾病予防と治療月間です

さて12月は、疾病予防と治療月間です。以前ロータリー会員で管理栄養士の方がコラムを載せておりました。

「ピンピンコロリは食事から」をあらためて紹介したいと思います。誰しも中高年の域にかかると、自分の死に際を漫然とでも想像することがあるものです。人それぞれの死生観はあるでしょうが、一般的にはピンピンコロリが理想ではないでしょうか。死ぬ間際まで自分の身の回りのことを自分ででき、周囲とのコミュニケーションがとれ、眠るような死で生を全うする。ピンピンコロリのためにも、毎日の食事を大切にいただくことが重要です。昨今、悪玉コレステロールや塩分を悪くいわれることがあります。どちらも栄養としての働きを持っています。決して不要なものではなく、問題は摂取の偏りです。「赤ワインでがんを抑制するなら毎日飲もう」といった、特定の食品を集中的に摂取するデメリットは報道されないことが多い。なぜなら、商業的付度や、単に、その食品の良いところだけを広めたいというコンセプトで報道されることもあるからです。体に異常を来するからには、何かしら原因があり、それが食のバランスによるものなら、ある意味たやすく改善できます。幅広い食品を摂取することで、微量でもそれぞれの栄養素が重要な働きをなし、またホルモンの原料となり、ストレスや睡眠の改善を促すといった効果を導きだします、と述べられています。偏らない食事にしたいものです。挨拶とさせていただきます。



## 年次総会

2024-2025年度の理事・役員

会 長	五木田裕一	SAA(役員)	稲葉英一郎	理 事	青木清人
会長エレクト	石井康弘	直前会長(役員)	松崎隆詞	理 事	松坂 武
副会長(役員)	染谷秀雄			理 事	古矢 満
幹事(役員)	大澤 清	理 事	北村英明		
会 計(役員)	前島 聡	理 事	齋藤政博		

.....拍手 承認.....

## 会員卓話 北村 仁会員



### ロータリーに思うこと

・地区ガバナーについて

ガバナー・ミニ・デジグネート

ガバナー候補者として、ガバナー・ミニに選出される直前の12ヶ月を「ガバナー・ミニ・デジグネート」という肩書きを担う。

ガバナー・ミニ

ガバナーになるには、まず所管地区のクラブから指名(ノミネート)され、前々年度の国際大会にて選挙(エレクト)されます。よって次年度のガバナーを「ガバナー・エ

## 12月は疾病予防と治療月間です

レクト」と呼び、次々年度のガバナーに指名された人を「ガバナー・ノミー」と呼びます。

### ガバナー・エレクト

地区ガバナーは地区の年次大会で選出されて、その年度の国際年次大会閉会と同時に正式に就任するのであるが、選出されてから就任するまでの間ガバナー・エレクトと呼ばれる。

三大セミナーと呼ばれる研修会を開催(地区チーム研修セミナー、会長エレクト研修セミナー、地区研修・協議会)

### ガバナー

ガバナーはRI理事会の一般的な監督の下に職務を行うその地区におけるRIの役員であり、地区内のクラブを啓発し、意欲を与えること、また、地区内の継続性を確保することにより、地区内のクラブを指導し、支援する。

### パストガバナー

ガバナー経験者のことをパストガバナーと言います。

研修セミナー 公式訪問 クラブとしての対応

### 出席報告 鈴木勝久委員

会員総数	出席者数	欠席者数	出席免除	メーク	出席率
53名	31名	22名	0名	1名	60.38%

**ニコニコボックス** 山崎哲男委員 入金額 73,000 円 累計 1,008,000 円

誕生祝御礼《会 員》秋田・五木田・前島・古矢 各会員

《ご夫人》染谷(秀)・斎藤(広)・大塚・五木田 各会員

寒さがしみる時期になってきました。インフルエンザも流行っております。お身体ご自愛ください。本日北村仁会員卓話宜しく願います。 松崎会員

北村仁会員卓話宜しく願います。 石塚(利)会員

いよいよ師走に入りました。皆様くれぐれも御自愛いただき歳末をのりきって下さい。 松坂(興)会員

60周年記念誌完成致しました。秋田委員長、スタッフの皆さん、ご苦労様でした。 熊谷会員

創立60周年記念誌が完成しました。 秋田会員

北村会員本日の卓話にて色々学ばせてください。 淀名和会員

本日は北村仁会員の卓話です。楽しみにしております。 青木(正)・宮本・大澤・古矢 各会員

北村 PDG 様卓話楽しみにしております。 石井・宮代 各会員

北村 PG 本日卓話よろしく願ひ申し上げます。 五木田・前島 各会員

北村会員卓話宜しく願ひします。水海道18Hのイチョウも見頃を迎えました。 能勢会員

皆様こんにちは。毎日の寒暖差により体調を崩しませんようお身体ご自愛ください。 山中会員

早退します。 大澤会員

米山奨学生の面接があり欠席します。 瀬戸会員

例会欠席しました。 染谷(正)会員

**会報委員会 斎藤広巳委員長 能勢竜司副委員長 渡邊潤子委員**