

ふうりんそう 風鈴草
キキョウ科 一年草
開花期 五月～六月



週報
通算 1958回
43号

例会日：水曜日
第1・第2 夜間・18:30～
第3・第4・第5 昼間・12:30～
例会場：華月殿 和歌山市屋形町 2-10
事務局：〒640-8215 和歌山市橋丁 23
サイバーリンクス N-4ビル 2階
TEL 073-423-3666 FAX 073-423-7200
<http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html>
E-mail: a-rotary@coral.cypress.ne.jp

会長：辻本圭三 幹事：土屋一博
クラブ会報委員長：籠田 弘 副委員長：和田 薫

本日の例会
6月22日(水)
12:30～華月殿

ロータリーソング：それでこそロータリー
行事：年間活動報告② 各委員会

次回の例会
6月24日(金)
18:30～

行事：最終親睦夜間例会
アパローム紀の国

先週例会報告

ビジター：和歌山RC 海瀬竜太郎様

会場監督 鯨 拓也

会長挨拶

辻本圭三 会長



- 恒例に従い、R I テーマの唱和をお願い致します。「地域を育み、大陸をつなぐ」
- 本日は健康の話をしたと思います。

私事ではありますが、今年の2月20日過ぎ頃から、歩くようにしています。そして、3月3日の東南会ゴルフ(泉佐野ゴルフクラブで開催)の帰りに、万歩計を購入して以来、毎日10,000歩を目標に歩いています。本日お話をするのは、ダイエットについてです。歩き出して約2か月後の4月27日、血液検査をしました。すると、本年1月17日の血液検査に比べて、全てにおいて数値が下がっており、朱印がついているのは3カ所でした。ことに成人病である総コレステロール、中性脂肪、などの数値は明らかに改善していました。これに気をよくして、今も頑張って歩いています。歩くことによって、足腰が鍛えられますので、ゴルフのスイングが安定してきました。もっとも、スコア的には不満ですが。

そして、さらに副次的な効果として、食生活に関心を持つようになりました。今までは、おいしい物を腹一杯食べて満足していましたし、野菜についてはウサギではないからと見向きもしませんでしたが、積極的にとるようになりました。これは血液検査の結果を受けて、より頑張ろうと考えたからです。ところが、そうして野菜を主とした食事をする内に、身体がかさかさになっているのではないかと思うようになり、脂肪分を摂らないといけないと思うようになりましたが、牛肉は脂肪を増やすと思い込んでいたため、避けてしまう日々でした。このような中で、「低インシュリンダイエット」という本を読む機会を得ました。この本は、GI値の低い食物をとりさえすれば、あえてカロリー計算をしなくてもよいとするものです。ちなみにGI値とは、グリセミック・インデックスの略で、ブドウ糖100ccを飲んだときの血糖値の上昇率を基準の100として、様々な食品100gに対するGI値を算出し、表にしています。このGI値が60以下の食品を食べることによって、無理なく痩せることが出来るとするものであり、カロリー計算をする必要はないというのです。ちなみに、牛肉はGI値46でエネルギーは318、豚肉は45と263、ウナギは43と293、いくら45と272、精白米は84と356、うどんは80と270、ジャガイモは90と76、にんじんは80と37などで、意外に感じるところもあると思います。しかしこの説では、牛肉は気にせずに食べても良いと言うことですので、気分を良くしています。

幹事報告

土屋一博 幹事



＜理事会報告＞

- ① 和歌山北RCより届きました 地区へ送る「決議書」については、同意しないことに決定。
 - ② 同好会への一部費用負担を一般会計より捻出。捻出費用は当期会長に一任。
 - ③ 地区社会奉仕委員会より「社会奉仕活動報告のお願い」がきております。締切は6/24(金) 社会奉仕委員長に一任。
- ・地区よりローターアクト年次大会の案内がきております。6月26日(日)全日空ゲートタワーホテルにて、12:30～登録開始です。詳しくは回覧します。参加を希望される方は事務局までご一報ください。
 - ・2名の新入会員推薦の件(6/7郵送)、本日までに意義申し立てがありませんでしたので、入会承認の運びとなりました。次年度 7月6日(水)より、赤井様、楠見様が新入会員として出席されますので、よろしくお願いたします。
 - ・本日、定例理事会がございますので、役員・理事の皆さまはお残りください。

出席報告

出席者 出席率

ニコニコ	米山奨学会	0-11-財団	東南青英会	40周年記念BOX	東日本大震災義援BOX
累計 1,777,240	257,000	381,000	92,000	825,400	151,805

会員総数	49名	6/15	38名	79.17%
出席免除会員	3名	5/25	40名	83.33%

＜委員会報告＞ 2011-12年度 国際奉仕委員長 中岡隆文

2011-12年度 国際奉仕委員会を例会終了後 開催いたします。
次年度国際奉仕委員会の皆様はおのこりください。



ニコ箱

和田達男会計

坂口君・マンスリー 優勝でき ありがとうございます。
龍田君・前田さん、奥村さん、大変お世話になり有難うございました。
小林君・記念コンペ、参加ありがとうございました。
堀君・暑くなりましたね。
中曾君・コンペで準優勝しました。
ご本人お誕生日お祝い・稲葉君。

米山記念奨学会

和田達男会計

辻本君・梅雨時期は、特に健康に留意しましょう。
津川君・山田(剛)委員長 ご苦労様でした。
堀君・委員長様 ご苦労様です。

ローリー財団

和田達男会計

辻本君・残り、2回になりました。
堀君・委員長様 ご苦労様です。

東日本大震災義援金

和田達男会計

太田君・これから岩手県宮古市と大船渡市に作業船を積んで行つてきます。
釜中君・東日本大震災義援金 BOX へ。
保田君・辻本会長、いよいよ残り2回の例会で終了です。
がんばって ラストスパートしてください。

東南育英会

和田達男会計

中板君・東南会ゴルフ 2位でした。ありがとう。
南君・一年間有難うございました。来年度もよろしくお願ひ致します。



年間活動報告① 各委員会

東南育英会(新世代担当)委員会 委員長 南 美和子 副委員長 寒川 高男



◎東南育英会奨学生へ奨学金授与の為7月、10月、1月、4月と向陽高等学校へ会長、幹事はじめ役員の方と訪問致しました。現在各学年、2名の奨学生となっております。

○今年度、板橋校長から・川校長に変わりましたが、当クラブの支援に対し大変感謝されております。

◎学童野球東支部の後援を継続致しております。納会、東南ロータリークラブ旗争奪野球大会の開会式、閉会式には辻本会長はじめ、会員の皆様の出席を頂き盛会の内に終える事ができました。

◎ロータリー青少年指導者養成プログラム(RYLA)は3月5日、6日の二日間にわたり高野山、恵光院にて実施されました。ロータリアンは勿論の事、関係各位のご協力のもと、実り多い大会となりました。

クラブ奉仕委員会 委員長 郷間 博敏 副委員長 有本 隆行



今期は、私は何も活動らしきものはしておりませんが、各小委員会の皆様のご活躍され、活気のある1年でありました。

- ・会員増強では、6人、入会されました。
- ・ロータリー情報規定委員会 新入会員のインフォメーション、I DMでの40周年に向けて活発な活用。
- ・例会委員会 音楽療法、震災等のタイムリーなプログラム
- ・会報委員会 沢山の行事を新聞・TV等で報道していただきました。
- ・親睦委員会 クリスマス、親睦旅行、40周年の準備等々
- ・ソング委員会 楽しい雰囲気づくりがされました。

有難うございます。

最後に緊急時のメーリングリスト作成、登録済みでない方はご登録ください。

会員増強(職業分類・選考担当)委員会 委員長 市川 正夫 副委員長 向井 久純



前半期6名の入会を得て順調に会員増強ができることと期待しましたが、後半の入会はありませんでした。このうち1名は、例会場で会うことなく残念ながら退会されました。この他、2名の退会者が出て純増3名の結果となりました。

退会については、やむを得ぬ事情もありますが、入会前後のインフォメーションと会員相互の交流の必要性を感じています。

社会奉仕委員会 委員長 山口 幸也 副委員長 神谷 尚孝



- 1 : 2月5日(土) こぼと学園・旭学園・虎伏学園の子供たちを招待し、親睦ボーリング大会を開催しました。15組60名参加で大変盛り上がりました。
- 2 : 4月27日(水)「地震と火災について」と題して、「和歌山県消防設備組合」の皆様へ勉強会を開催していただき、特に初期消火の重要性を学びました。後、1階通路において、組合様指導の元、消火器の扱いについて実地訓練用消火器を使用し放水訓練を行う。
- 3 : JR 駅前正面花壇の植え替え・地下通路のパネルの交換費用(6,000円)負担(市内10RC共同事業)。
- 4 : 識字率向上に沢山のご寄付(23,100円)ありがとうございました。
- 5 : 障害児者家族のつながりを広める文化祭に寄付(10,000円)しました。
- 6 : 和歌山新報「ダメ。ゼッタイ。薬物乱用。」企画広告(10,500円)を掲載。

ロータリー情報規定委員会 委員長 駒阪 純章 副委員長 溝落 和作



情報規定委員会といたしましては、下半期では特にございませんでしたが 今期に入りまして定款と細則の変更がございました。細則については昨年の10月27日の例会で皆様方に御報告させて頂きましたところ、全員一致で御賛同頂きました。変更した内容については、活動計画書を御一読下さいますようお願い致します。

又、年4回のIDMについては

- ◆第1回目 テーマは……40周年記念式典にむけて
- ◆第2回目 テーマは……奉仕活動の在り方について
- ◆第3回目 テーマは……40周年記念式典会場のエキシブへの質問事項の検討(稲田様・寺本様を迎えて)
- ◆第4回目 テーマは……南海・東南海・東海地震に備えて(3月11日 東日本大震災)

以上4回のIDMを開催させて頂きました。

今期はIDMのリーダーと致しましては入会年数の新しい方にリーダー、入会年数の古い方にサブリーダーとしてお願いしたところ、各班共色々と意見交換をして頂き 大変分かりやすくまとめて発表して頂きました。有難うございました。

職業奉仕委員会 委員長 中谷 敬子 副委員長 溝落 和作



職業奉仕委員会は、今年度は特に、明記するような活動はできませんでした。

ただ「4つのテスト」の理念を深く理解することの必要性を学びました。また、先輩委員会様の業績を学ばせていただきました。折しも、3月11日の東日本大震災で、あらゆる職種が救援にかけつけました。震災直後に必要とされる、救援隊 自衛隊 警察 医療チームや、末永く陰で支える各職種や行政マン、明るさを届けるスポーツ選手や芸能人と、あらためて、職業奉仕を考えさせられました。

ソング委員会 委員長 津川 善昭 副委員長 溝落 和作



会員皆様のご協力で、活動、計画通り実行できました。心より感謝申し上げます。有難うございました。創立40周年式典中止で、結果出せず残念でした。

会報(広報・雑誌担当)委員会 委員長 籠田 弘 副委員長 和田 薫



※活動報告

今期はクラブメンバー全員がロータリーの情報を共有することで、会員の一体感を増すことを目標にしました。そのために「ロータリーの友」誌の掲載記事の紹介を極力心掛け例会時に発表することを目標としました。会場監督のご配慮でかなりの時間を割いていただき発表することが出来ました。外部へのロータリー活動を理解していただく為のアプローチもクラブ設立40周年に当たり記念事業が多々ありましたことで可能でした。

先ずは

- (1) 市立図書館への大活字本の寄贈に際し、朝日、毎日、産経、わかやま市報、和歌山新報、ニュース和歌山、NHKにて報道されました。
- (2) 紀三井寺へ桜木植樹に際し 和歌山新報、テレビ和歌山の取材を受け、報道されました。
- (3) 施設児童達とのボウリング大会には和歌山新報の取材がありました。

今年は特別の年だけに広い範囲の広報活動が出来ました、偏に会員皆様方のご協力のお陰だと思います。最後に当クラブホームページに郷間会員のご協力で週報・概況・年間予定表を掲載して頂いております皆様、一年間 有難うございました。



40周年記念事業委員会 委員長 保田 博 副委員長 津川 善昭



- 40周年記念テーマ「過去を忘れず、未来に向かって、明るく元気よく」
- 記念日例会日 平成23年4月9日(土)午後6時30分と決定した。
- 各小委員会を決めて、各委員長様のもと全会員の皆様の参加で実行する方針としました。
- 記念事業として

1) 11月17日 和歌山市立図書館へ500冊の大活字本を寄贈。

2) 12月25日 台北東南R.Cと共同で世界社会奉仕事業として、台湾の重度身体障害者施設にリハビリ用の機械、テレビ、介護用品等々の寄贈に協賛した。

3) 2月16日 和歌山紀三井寺境内にしだれ桜の記念植樹をしました。

4) 40周年記念テーマでもある過去を忘れずの一つとして東南R.Cの現在までの歴史をDVDにまとめて皆様に見ていただいた。(これは、記念式典に出席された皆様にみていただく予定でした) 姉妹クラブと東南R.C会員皆様に配布したいと思います。

5) 3月11日の東日本大震災の発生で被災された方々に対して、見舞金¥100万を日本赤十字社和歌山県支部へ寄付をした。

6) 東南育英会の今後の安定した活動資金として¥120万の積み立てをした。

7) 米山記念奨学会とロータリー財団に対して、各々¥10万の寄付を予定しています。

○記念式典、観光、記念ゴルフ会等々は、非常に残念でしたが、3月11日の東日本大震災の発生により、全て中止とさせていただきます。天災には勝つ事は出来ませんでした。

○最後に準備委員会から約2ケ年間にわたり、全会員の皆様の御協力に感謝します。ありがとうございました。



さつまいも 苗の植え付け写真【4】

5月15日(日)7:30~ 2011-12年度社会奉仕委員会

富士山登山のご案内

ハイキング同好会

日時：7月10日(日)~11日(月)

事務局に参加申込書がありますので、参加されます会員様はご連絡ください。

皆様のご参加、お待ち申し上げます。

