



第 2820 地区

# HITACHI SOUTH ROTARY CLUB

【例 会 場】 要害クラブ TEL(0294)36-2020  
 【例 会 日】 毎週火曜日 12:00~13:00  
 【事 務 所】 日立市桜川町 2-25-3 桜川第 2 ビル 201 号室  
 TEL(0294)36-5074 FAX(0294)37-2176  
 Mail: info@hitachi-south-rc.org



Worldwide  
**Weekly Bulletin**  
**通報 No.42**

■会 長 石 川 悟                      ■副 会 長 千 葉 省 三  
 ■幹 事 川 村 昌 弘                    ■会 報 委 員 佐 藤 信 彦

本日の例会：平成 28 年 6 月 14 日（火） 【プログラム】クラブフォーラム / 本年度計画

次回例会：平成 28 年 6 月 21 日（火） 【プログラム】卓話 / 会長エレクト

## ■ 6 月の例会予定

7 日 クラブフォーラム / 本年度計画 14 日 クラブフォーラム / 本年度計画  
 21 日 卓話 / 会長エレクト 28 日 1 年間を省みて / 会長・幹事（夜間例会）

## 例 会 報 告

6 月 7 日（火）12:00 開会

高島会員



### 会長の時間

石川 悟 会長

会長の時間をいただきます。

今日は小野さん、どうもありがとうございます。1 年間お世話になりました。大高さん、これから 1 年間宜しくお願い致します。それから、留学生のヨーヒさん、どうも宜しくお願いします。

私の残りもあと 1 ヶ月となりました。

今日は、今話題になっています、腸内細菌の話です。

病原菌をやっつけたり、消化を助けたり、ビタミンを合成したりします。菌というと悪さをしそうに思いますが、免疫機能も携わっています。

善玉菌と悪玉菌とありますが、腸内で善玉菌が優勢になると、体の調子が良くなります。善玉菌の好きな物は、乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維などです。善玉菌がたくさんいたほうがいいのですが、悪玉菌や日和見菌も少しはいないとイケません。

ストレスで悪玉菌は増えます。食品添加物は、腸内細菌の働きを弱め、数を減らします。

腸内細菌は、肥満や糖尿病にも関係があると言われてます。

善玉菌を増やす食べ物は、発酵食品です。プレバイオティクスという考え方があります。善玉菌のエサとなるものを食べましょうということです。悪玉菌を増やさないということも大事です。

大腸の動きを良くすると、健康に生きられます。ぜひ実践してください。

以上、会長の時間といたします。ありがとうございます。



### 幹事報告

川村幹事

- 本日は報告事項がございません。



### 委員会報告

雑誌・広報委員会

弓野委員長

- 今月の「ロータリーの友」読みどころ  
表紙は子供たちが田植えをしています。米は田んぼで作られると知ることは重要です。  
縦の 13 ページ。友愛の広場、是非読んで下さい。  
いろんな奉仕に対する考え方があると書いてあります。
- 来年も雑誌・広報委員長をやらせていただきます。  
宜しくお願い致します。



### 出席報告

宮本委員長

会員数	出席	欠席	出席率	MakeUp	修正	免除
29 名	20 名	9 名	76.92%	9 名	100%	5 名



### ニコニコ BOX

川崎委員長

☆ 小野様、大高様ようこそおいで下さりありがとうございます

ございます。

石川会長・川村幹事・星 勝治・山本忠安・  
千葉省三・川崎健輔・高島章行・石川國博・  
信太克己・弓野博司・木本貴一・朝日正道・  
千葉隆一・鈴木俊彦・宮本尚彦・池澤 健・  
鈴木幸一・荒川浩信・小澤 興・木内友則  
◇ ガバナ補佐、1年間ありがとうございました。  
日立中央 R 小野 武様



本日も多くの方からニコニコ BOX へのご協力 誠にありがとうございました



本日計 29,000 円

累計額 1,231,000 円



## プログラム

### 米山奨学生奨学金授与



ガバナー補佐

小野様



- ものすごく貴重な良い体験でした。
- 1年間本当にありがとうございました。

次年度ガバナー補佐

大高様



- 1年間どうぞ宜しくお願い致します。

### クラブフォーラム / 本年度委員会報告

#### 職業奉仕委員会

鈴木委員長

- 今年度は優良従業員表彰と、職場見学ということで日立アプライアンスさんへ行ってきました。
- 優良従業員表彰は、従業員のモチベーションが上がると思います。職場見学は、多くの方に参加いただきありがとうございました。

#### 青少年奉仕委員会

朝日委員長

- ミニバスケットボール大会は、大変盛大に行われました。来年も助成をお願いしますとのこと。
- かるた大会も出席しました。
- ローターアクトクラブ、アクト委員として月2回の会合に出席しました。

#### 国際奉仕委員会

荒川委員長

- ワイキキ RC との短期交換留学は、小林さんとテラーさんで、無事に終了しました。
- 私は参加出来ませんでしたが、IFF に参加しました。
- この指とまれ事業は、日立 RC で中古消防車を寄贈するという内容でした。

#### ロータリー情報伝達委員会

信太委員長

- 2月に北見先生に歯の卓話をさせていただきました。
- インターネット上には情報がたくさんあります。
- 来年度は外部卓話を頻繁にやりたいと思います。

#### 出席委員会

宮本委員長

- 長期欠席が5名ほどおります。
- 出席率は平均77~79%といったところですが、メーキャップと免除会員で訂正され、かろうじて100%となっています。
- 例会出席が、一服の清涼剤となるようにしていただきたいと思います。

会長の点鐘をもって閉会。