

第2580地区

東京セントラルパークロータリークラブ

The Rotary Club of Tokyo Central Park

Weekly Report

2015～2016年度スローガン

『味わおう！ ロータリーの楽しさを 家族と共に』

第11回（通算1564 回）2015年10月6日



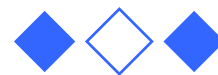
本日の例会



- | | |
|---------------------|------------------------|
| 〈1〉 開会点鐘 | 〈8〉 10月の結婚記念日「結婚記念日の歌」 |
| 〈2〉 国歌斉唱「君が代」 | 中山会員 2日 牧野会員 9日 |
| 〈3〉 ロータリーソング「奉仕の理想」 | 前田会員 16日 渡辺会員 25日 |
| 〈4〉 会長報告 | 〈9〉 出席状況報告 |
| 〈5〉 ビジター紹介 | 〈10〉 メークアップ報告 |
| 〈6〉 幹事報告 | 〈11〉 委員会報告 |
| 〈7〉 10月のお誕生日「誕生日の歌」 | 〈12〉 ニコニコBOX 報告 |
| 内尾夫人 9日 榛村夫人 13日 | 〈13〉 閉会点鐘 |
| 杉本夫人 13日 | |



本日の卓話



本日の卓話

「イニシエーション・スピーチ」 梶間雅子会員
「会員卓話」 大井建男会員

次週の卓話〈10/13〉「米山奨学制度の現状と展望 課題」
地区米山奨学委員会 委員（東京新都心 RC） 青木宏義様

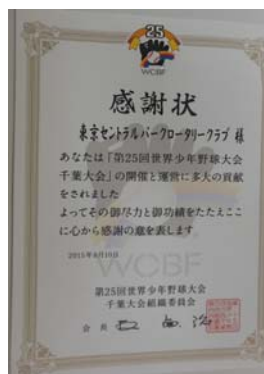
◆◆◆ 先週の例会記録 ◆◆◆

2015年9月29日 第10回 (通算1563回)
開会点鐘 牧野会長 27F「エクセレンス」
*ビジター紹介 2名 大沼徳子様(東京向島RC)/藤原隆宏様(東京神宮RC)
*ゲスト紹介 4名 戸田一誠様(卓話講師・東京練馬西RC)/マリア・ルス・イノセンティ・アベイロさん(2006~07年度青少年交換留学生)/牧野吏沙さん(牧野会員お嬢様)/李恩珉さん(米山奨学生)
出席 19名 欠席 11名 (免除者 2名)
出席率 67.85% 補正出席率(9/8) 82.75%

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

1. 青少年奉仕情報誌が発行されました。ご希望の方は事務局まで連絡を。
2. 今年度のバギオ訪問交流の旅について、2016年2月11日~14日の募集案内がきています。参加できる方は登録をお願いします。
3. 本日13:30~27Fアプローズで、第一回国際大会打ち合わせがありますので、大会登録の皆さんは参集願います。なお、事務局に登録をお願いしている会員は、今週中に一括登録します。
4. 10月のロータリーレートは、1ドル120円です。
5. 本年度の地区大会について、ホストクラブ武蔵野中央RCより、案内がきております。2016年2月24日25日の2日間です。全員登録で宜しくお願いします。

「感謝状」



(財)世界少年野球推進財団、王貞治会長より
「第25回世界少年野球千葉大会」への協力
に対し 感謝状と記念品がとどきました。

◆◆◆ ニコニコBOX 報告 ◆◆◆

大沼徳子様:向島ロータリークラブより、メーカー
アップで参りました。楽しいひと時を過ご
したいと思います・・・。
牧野会員:戸田パストガバナー、本日の卓話よろ
しくお願いします。皆さん!マリアがアル
ゼンチンから持参したワイン、購入の
程よろしくお祈いします。
古内会員:向島 RC、大沼様ようこそ!いつも料亭
入船を利用させていただき感謝です。
マリアさん遠いアルゼンチンより、ようこ
そ。ニコニコ
白石会員:向島RC、大沼さんようこそ!いつもお世
話かけております。
萱森会員:戸田パストガバナー、お酒の席でのお
祈いにもかかわらず、卓話に来会頂き
ありがとうございます。楽しみにしてい
ます。

今週の合計	5件	18,000円
今年度の累計		347,299円

◆◆◆ 先週の卓話 ◆◆◆



「ロータリーで言う奉仕」

第2580地区パストガバナー 戸田一誠様
(卓話内容原稿は別紙にて配布)

◆◆◆ 先週の例会より ◆◆◆



東京向島 RC よりお越しの大沼様から
お菓子を頂戴しました。ご馳走様です。



李さん、牧野吏沙さん、アルゼンチン産ワインを
持参のマリアさん。試飲させて頂きました。



東京神宮 RC よりお越しの藤原様。



30 周年記念例会の時の櫻井よしこ氏と戸田 PG
の写真を記念パネルにして。

中央分区 Intercity Meeting
ご案内

下記要綱にて、2015-16 年度中央分区 IM
(インターシティミーティング) が東京ワ
セダロータリークラブをホストとして開催
されます。今年度 IM は 11 月 17 日 (火) の
開催となり、クラブ例会の振替となります。
また、牧野会長がパネリストとして登壇予
定となっております。ご出席よろしくお願
い致します。

記

テーマ

「 5 年後の我がロータリークラブ 」

日時：2015 年 11 月 17 日 (火)

登録開始 14:00～ 開会 15:00

会場：リーガロイヤルホテル

東京都新宿区戸塚町 1-104-19

登録料：1 万円

会議/5 千円 懇親会/5 千円

以上

※ 欠席の場合はメイクアップが必要と
なります。

※ 登録料 (会議・懇親会 1 万円) は
個人負担となっております。

申込締切り 10 月 5 日 (月)

会議・懇親会どちらか欠席の場合はその旨
記入のうえ、返信を願います。

10 月は

経済と地域社会の発展月間

〈米山月間〉

【夏の思い出・・・オクラの花】



夏野菜としておなじみのオクラですが、花はめったに見られることはありませんね。庭の片隅でも簡単に栽培できる野菜ですし、食べてみれば栄養が豊富で美味しくて、納豆に入れて食べたら癖になってしまいます。但し、栽培する時はアブラムシが新芽を好み、たくさんの蟻が列をなして集まってきます。駆除が必要です。

●オクラのぬめりが体にいい

オクラに含まれるぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

●オクラは緑黄色野菜 β カロチンも豊富

オクラには β カロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれていて抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。その他に視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

●カリウムやカルシウムを豊富に含んでいます

オクラに沢山含まれているカリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

—事務局からのお知らせとお願い—

* 例会欠席の場合は、前日までに事務局にご連絡下さい。

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30

例会場 ハイアットリージェンシー東京

会 長 牧野 光洋 副会長 富永 英久

幹 事 萱森 由美 会報委員長 花形 明利

事務局 〒166-0004

東京都杉並区阿佐ヶ谷南 1-34-6 新東京会館

TEL(03)3312-4959 FAX(03)3312-4958

E-mail: info@tokyocentralpark-rc.com

<http://www.tokyocentralpark-rc.com/>