



ロータリーは世界をつなぐ

2019-20 年度 RI テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報

例会：毎週金曜日
会場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
TEL：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
TEL：054-646-3919 FAX：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長★渡邊芳隆 副会長★松浦正秋 幹事★森竹正晃 副幹事★鈴木健夫

例会 第 1357 回 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、うれしいひなまつり : ソングリーダー 笠原大輔君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、こんにちは 1 週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。先週は、途中

で失礼させて頂き大変申し訳ございませんでした。

2 月もあっという間に終わりです、今日の、蓮華寺池公園の気温は？家を出るとき雨がぱらついていたので、室内でのトレーニングでした。

今日は、実は NG な健康常識、糖質制限ダイエットについてお話しします。

肥満の原因となるのは、3 大栄養素のうち炭水化物(糖質)と脂肪です。

したがって、そのどちらかを、あるいは両方を制限すれば体重は減っていくはずですが。

特に、主食やお菓子、スナック、ジュースなどの主成分は糖質なので、これからの食べる量をセーブすれば確実に痩せると宣伝されています。

しかし、糖質制限ダイエットには重大な欠陥があります。それは、糖質を減らしたぶんお腹がすくので、食肉などのたんぱく質や脂肪を摂りすぎてしまうこと。その結果、心筋梗塞のリスクが高まります。

また、炭水化物の摂取量を極端に減らし、肉以外のたんぱく質を多く摂っても、心臓病や腎臓病が増えることが、追跡調査で明らかになっているそうです。

■ 幹事報告

森竹正晃君

- 1 テーブルポストにご協力ください
- 2 新型コロナウイルス感染拡大防止について、お伝えします。

政府からの報道で感染拡大に繋がらない様に各種の会議・イベントが中止となっております。現在、静岡県内及び藤枝市内では感染者の報道がございません。

当クラブ例会に置きまして、今出来る事と致しましては、感染拡大防止対策として、必要とする会員のみで構いませんので、マスクの使用をお勧めさせていただきます。また、お仕事等で、やむをえない会議やイベントでは、体調を崩さない様に、各自、気を付けてご参加下さい。

よろしくお祈りします。

- 3 英字のロータリアンが来ております
- 4 前回の例会時にお配りした、ロータリー寄付金の領収書ですが お名前違った領収書が配ってしまいました。大変に申し訳ございません。自分の領収書以外の領収書をお持ちの方は、お手数ではございますが、事務局までご連絡頂くか、申し訳ございませんが次回例会時にお持ち下さい。よろしくお祈りします。

■ 出席報告

佐野博己君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
38/51 74.5%	42/51 82.35%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 稲葉君○植田君○内山君○中村君○平原君
○瀧脇君○古川君○村松章隆君○望月君

阿井君 川口君 佐野裕君 佐野芳君

(2)メイクアップ者

富澤静雄君(藤枝) 渡邊博文君(藤枝)

■ スマイルBOX 佐野博己君

- ・妻への誕生日プレゼントありがとうございました。 小山明良君
- ・結婚記念日のプレゼントありがとうございました。29回目となりました。お互い記念日は気にしてないようです。今後ともよろしく願い致します。 渡邊博文君
- ・会員旅行、無事行ってきました。参加できなかった方へのお土産を後ろに用意していますので一人一つお持ち帰りください。 杉山茂範君
- ・過日の祝賀会には大勢の皆様にご出席頂きありがとうございました。 小林正敏君

スマイル累計額 401,000円

■ 親睦旅行報告 杉山茂範君



2月15日(土)、16日(日)雪のない金沢と和倉温泉加賀屋の会員旅行へ行ってきました。みなさんへの

ご案内では雪の金沢とPRさせていただいていましたが、残念ながらまったく雪はありませんでした。しかしながら、その分を差し引いてもご参加いただいたみなさんと楽しく行ってくることができたと思っています。

当日は朝6時15分出発ということでバスの中はまだ半分眠いような雰囲気でのスタートでしたが、会長挨拶後乾杯をすると徐々にエンジンがかかりだし、用意しておいた石川県の地酒を含め日本酒4升はほぼ行きバスでなくなりました。バスでは女性ドライバーさんに「立たないで！」と怒られながら一気に一路金沢を目指したわけですが、途中で何度もトイレ休憩をせざるを得ず、「幼稚園児以下」と言われつつ1時間遅れで昼食会場の金沢の「秋月」到着しました。

加賀料理の昼食を取った後は雪のない兼六園

です。雪つりが虚しくも見えましたが、これもよい思い出になることと思います。飲み過ぎでリタイアした方もいましたが、園内の入口周辺を観賞した後は、1時間30分ほどを掛け和倉温泉の宿泊先 加賀屋へ向かいました。

和倉温泉は沸く浦というところから名付けられたそうです。また加賀屋さんは明治39年に創業し、現在の収容人数は1450名ほどという大きな宿泊施設で「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」に36年連続1位を獲得、2017年に途切れるも翌年から再び1位に返り咲いている日本一のおもてなしの宿です。当日は思いがけず小田社長が出迎えてくれました。到着後は御入浴などを楽しまれた後懇親会を開催しました。蟹や鰯、鮑、のどぐろ、雲丹などに舌鼓をうちました。また加賀屋 小田社長よりご挨拶もいただきました。小田社長からのサプライズで石黒ヨンペイさんのマジックショーも盛り上がりしました。二次会ではシアタークラブで雪月花歌劇団の素敵なショーを楽しみました。ご夫人方も楽しんでいただけたと思います。

翌日は生憎の雨でした。金沢まで戻り定番ですが「ひがし茶屋街」「近江町市場」を楽しみました。時間の余裕がなかったのですが、あらかじめリサーチをいただいた方は目的を果たされていたのではないかと思います。中国人観光客があまりいなかったため、いつになく空いていると言われましたがそれでも人気店はかなりの行列でした。帰りのバスはお休みモードで微笑ましい光景もありました。しかし目が覚めれば再び乾杯、トイレ休憩の連発でした。途中はビデオ上映で最後は会長挨拶よりも「マスカレードホテル」の結末が気になっていたようです。片道5時間強の強硬バスの旅で腰の負担も大きかったと思いますが、こうして無事に行ってくることができ安堵しています。どうもありがとうございました。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
3/6(金)	コロナウイルス感染拡大防止に伴う休会	理事会
3/13(金)	コロナウイルス感染拡大防止に伴う休会	
3/20(金)	祝日	
3/27(金) 第1358回	PETS 報告 奨学生卓話	小杉苑

■ 今週の一言

竹田敏和君



我が家の女房は、岐阜県下呂市の出身です。私の知り合いの材木屋さんからの紹介で知り合いました。その人曰く”下呂の嫁は

よく働きませ”といわれました。その通りよく働いてくれる嫁さんで、私が休んでも会社に支障はありませんが、彼女に休まれると会社が **STOP** してしまいます。私が、ロータリーに入会してから夜間例会と親睦旅行を楽しみにしていただきます。若いメンバーもぜひ奥様同伴で出席してください。



2/15~16和倉温泉の旅報告!



(担当/数野君)