

前週例会 (12月6日) レポート

ニコニコBOX 創立第2116回例会 19件 計 62,000円 累計 803,000円

- 野村さんにお世話になりました。 蔭久君
- 木場さんにお世話になりました。 大山君
- 合田さんにお世話になりました。 石橋君
- 佐野会長写真有難うございました。
市原君、中山君、東 君、西山君
- 四国新聞の健康新聞と経済レポートにのり
ました。 佐野君
- 2012～2013年次年度理事をご承認いた
だき、ありがとうございました。 新谷君
- 四国財務局総務部経済調査課長 山田 浩様
- 卓話をさせていただきました。 新谷君
- ロータリーの友誌(12月号)に「カマタマ
レ讃岐と募金活動」の記事掲載されました。
西山君
- お久しぶり。 松村君
- 誕生祝い。 三井君、大庭君、松下君
- 早退お詫び。 半井君、古市君、植松君

会長報告

- 年次総会
- 佐野会長：次々年度会長選考、指名委員会坂井委員長から発表をお願いします。
- 坂井委員長：次々年度会長に、市原行富君を推薦いたします。
- 佐野会長：次年度役員候補者の発表を新谷副会長より発表をお願いします。
- 新谷副会長：役員候補者として、理事：吉田君、竹中君、池内君、長瀬君、会計：中山君、幹事：上野君、以上承認の程よろしくをお願いします。
- 佐野会長：皆様の承認を拍手で持ってお願ひ致します。ご承認有難うございました。
- 佐野会長：次々年度会長に承認されました市原君に、挨拶をお願い致します。
- 市原予定者：次々年度会長に承認を頂きました市原です。2年前に幹事をさせて頂きましたので会長の事は考えておりませんでした。西山さんからの電話のときはびっくりしまして勢いで返事をしてしまいましたが、皆様の支援があって初めて出来る役職と思いますので、よろしくお願ひ致します。

幹事報告

- 例会臨時変更のお知らせ

月 日	曜	クラブ名	例会場	→	月 日	曜	場 所	時間
12月8日	木	観 音 寺 R C	観音寺商工会議所会館	→	12月8日	木	琴弾荘	18:30
12月12日	月	東 か が わ R C	三本松ロイヤルホテル	→	12月12日	月	時間変更	18:30
12月15日	木	丸 亀 R C	丸亀プラザホテル	→	12月15日	木	シェルエメール	18:30
12月16日	金	小 豆 島 R C	国民宿舎 小豆島	→	12月16日	金	時間変更	18:00
12月20日	火	高松中央RC	高松国際ホテル	→	12月24日	土	日時変更	18:30
12月20日	火	丸 亀 東 R C	オークラホテル丸亀	→	12月20日	火	オークラホテル丸亀 12Fエメラルド	19:00
12月26日	月	東 か が わ R C	三本松ロイヤルホテル	→	12月26日	月	定款第6条により休会	
12月27日	火	高松中央RC	高松国際ホテル	→	12月27日	火	定款第6条により休会	
12月27日	火	丸 亀 東 R C	オークラホテル丸亀	→	12月27日	火	定款第6条により休会	
12月29日	木	観 音 寺 R C	観音寺商工会議所会館	→	12月29日	木	定款第6条により休会	
12月29日	木	丸 亀 R C	丸亀プラザホテル	→	12月29日	木	定款第6条により休会	
12月30日	金	小 豆 島 R C	国民宿舎 小豆島	→	12月30日	金	定款第6条により休会	
12月30日	金	高 松 西 R C	全日空ホテルクレメント高松	→	12月30日	金	定款第6条により休会	
1月3日	火	高松中央RC	高松国際ホテル	→	1月3日	火	定款第6条により休会	
1月3日	火	丸 亀 東 R C	オークラホテル丸亀	→	1月3日	火	定款第6条により休会	
1月5日	木	丸 亀 R C	丸亀プラザホテル	→	1月5日	木	山北八幡宮・オークラホテル丸亀	18:30
1月5日	木	高 松 R C	リーガホテルゼスト高松	→	1月5日	木	定款第6条により休会	
1月6日	金	高 松 西 R C	全日空ホテルクレメント高松	→	1月6日	金	天勝本店	18:30
1月12日	木	高 松 R C	リーガホテルゼスト高松	→	1月12日	木	喜代美山荘 花樹海	18:30

客話

- 「食育、サプリメントについて」 クラブ管理運営委員会 委員長 新谷哲夫君
- 平成17年小泉総理の時に、食育基本法が施行され、国、地方自治、学校、家庭において食育を考えようという法律が出来、現在に至っております。
- たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンという五大栄養素がありますが、現代人はこのバランスの理解をせずに食事をしています。バランスの悪さが病気に繋がっていくので、その不足分をサプリメントでとることをお勧めします。健康への対策として
- 1) 五大栄養素のバランスの取れた食事。 2) 果物、野菜を多く取り量を増やす。
- 3) 動物性脂肪を減らす。 4) 「旬」のものを食べる。 5) 悪い油をさける。
- 6) 良いダシを使う。 7) 化学調味料は避ける。
- 等々が挙げられます。又デジタルクリニックで役立つ栄養素として
- 1) 歯周病予防…ビタミンC、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、アミノ酸
- 2) 虫歯予防…カルシウム、マグネシウム
- 3) デトックス…αリポ酸、MSM、乳酸菌、植物繊維
- 4) ドライマウス対策…抗酸化物質、オメガ3系脂肪酸
- 5) インプラント術前後…栄養フォロー
- 等々が挙げられ、私たちはとにかくバランスの良い食事に心がけ健康には十分注意しましょう。



高松東ロータリークラブ 会長 佐野 年計 幹事 米田 敬