

第 502 回 例 会

24年5月25日

本日のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 クラブフォーラム
委員会引継ぎ 福島 三雄 幹事
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

次回(6月1日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 豊島 秀郎 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」
- ・第12回理事会 13:40～ 4階「橋の間」

6月の例会予定

- ◎1日 卓話 豊島会員
- ◎8日 卓話 大屋会員
- ◎15日 休会
- ◎22日 卓話 笹田会員
- ◎29日 ゴング引渡し式(夜例会)

★ 6月～9月まで、ホテルのビアガーデン開催に伴い、例会場が3階「飛鳥の間」に変更になります ★

先週(5月18日)の例会報告

■会長の時間

こんにちは。今日は名誉会員の安藤様とUSJの平林様がおいで下さっています。当クラブのロータリークリスマスインUSJを支えて下さり、多大なご支援御協力をいただき心より感謝申し上げます。後ほど御挨拶を頂戴いたします。さて先日堂島ロータリーの結成25周年に参りました。その時のお話はさせて戴いたかと思いますが先週は北梅田ロータリーの20周年記念式典に列席して参りました。各クラブ共に結成以来の歴史があり独自の活動がおおりに成り 感心させられる事ばかりです。津軽三味線の世界的な演奏者がこれまた国際的な活躍の目覚ましい和太鼓奏者と横笛奏者とのコラボでピンピン響く音に命の躍動を感じました。福島幹事と2人でテーブルの方々との会話も楽しみあつという間に時間が過ぎました。会長を拝命し様々な経験をさせて戴き学びや感動の連続です。異業種の方との交流は幼稚園園長をしているだけでは得られない大きい経験です。今日の日めぐりにく厳しいと思える他人の評価がかけ値のない自分の姿である。>と有りました。周りの優しさや穏やかさに甘えて 相手の御苦勞が見えなかったり 素敵にお接待して戴きいい気分になって傲慢な事を言ったりしないよう 常に感謝を忘れないようにと自戒しています。毎日見る鏡に心を映すように努力してあと少しですが会長の責任を果たしたいと思えます。有り難うございました。

【来客紹介】 3名

【出席報告】

24年5月18日(第501回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
29名	3名	21名	5名	80.77%

【幹事報告】

[メールBOXに配布]

1) ニコニコキャンプのご案内 …締め切り6/29 定員になり次第終了

[回覧資料]

1) 大阪交通災害遺族会「パンジーだより」

2) 他クラブより例会変更のお知らせ(大阪本町RC)

ニコニコ箱(5月18日)

安藤 幹雄 = 平林くん、大変お世話になりました。おかげでクラブとUSJの橋がかかりました。

秋山 千尋 = 1年間ガバナー補佐エレクトとして12クラブ24回訪問し、昨日の中央ロータリークラブで森ガバナー補佐は終了、私はいよいよ7月から本番スタートです。

福島 三雄 = 平林さん、いつもお世話になりありがとうございます。今日はよくおいで下さいました。ゆっくりご歓談下さい。

川上 大雄 = 平林さん、お疲れ様でした！

河田 英子 = 母の日に花束やプレゼントがいっぱい届きました。家族だけでなく教え子のママたちからも♡幸せです！

森本 良嗣 = 平林様、今日はいかがお過ごし下さいました。大々歓迎でございます。クラブ創設時よりお世話を頂き、本当に本当に感謝しております。今後とも変わらないお付き合いを宜しくお願いします。

大谷 定子 = 今日から501回ですね… 1000回に向けて皆さんで歩んでいきましょう！

豊島 秀郎 = 少し暑くなりました。

【SAA報告】

卓話(5月18日)**「ハーブ パート2」 龍岡 恵子 会員****【メタボリックシンドロームって?】**

「高血糖」「高血圧」「高脂血症」などが伴う症状を指し、症状が2つ以上重複した場合、動脈硬化という恐ろしい症状までに進行してしまう可能性が一段と高くなります。

メタボ診断の基準として、男性の場合腹囲85cm以上、女性の場合腹囲90cm以上という数値が示されています。

中性脂肪値が150mg/dl以上、あるいはHDLコレステロール値が40mg/dl未満で高脂血症。

収縮期血圧が130mmHg以上、あるいは拡張期血圧が85mmHg以上で高血圧。

空腹時の血糖値が110mg/dl以上で高血糖という基準です。

【ダイエットハーブティー】***ペパーミント**

◎薬効; 消化促進効果、脂肪溶解作用、脂肪燃焼作用、 刺激作用、健胃作用発汗作用、

***レモングラス**

◎薬効; 消化促進効果、代謝促進作用、殺菌効果、健胃効果、疲労回復、腹痛緩和 など

***フェンネル**

◎薬効; 解毒作用、利尿作用、ダイエット効果、便秘解消、脂肪溶解作用

***グレープフルーツピール。**

◎薬効; 体内脂肪の燃焼を促進し、利尿を促す。・リンパの流れを良くしむくみを解消する。

***ゴツコーラ**

◎薬効; セルライト解消作用、代謝促進作用、循環促進作用

***カレンデュラ(マリーゴールド)**

◎薬効リンパ洗浄作用、代謝促進作用、解熱効果、生理痛緩和、ウイルス性皮膚病

有志が集いました(5月20日)

東健三会員の山荘でのバーベキューパーティーにて!



大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mai: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか