

FUJIEDA ROTARY CLUB

# Weekly Bulletin

事務局：藤枝市青木1-9-16 TEL 054-647-2300 FAX 054-647-2040  
例会：毎週水曜日 小杉苑 藤枝市青木2-2-48 TEL 054-641-3321

会長：鈴木廣利 副会長：桜井富郎 幹事：松葉隆夫 副幹事：後藤 功



心岳寺のゆり

写真提供：鈴木舜光君

## 第1636回

<ソング> 君が代・奉仕の理想  
ブラジル国歌  
<ソングリーダー> 増田 國衛君



2005-2006年度 RIテーマ

## 超私の奉仕

カール・ヴァイルヘルム・ステンハマー

### ■ 会長挨拶

鈴木 廣利君

台風14号は長崎県諫早市付近に上陸し九州を直撃した後日本海を北上しており、静岡県は久しぶりの雨ぐらいで被害を受ける事ありませんでしたが、米国のニューオリンズではあの米国でもと云うぐらいにハリケーン「カトリーナ」で、死者が最終的には数千人と云う大きな災害になっております。

自然災害は開発途上国と先進国とでも全く差がないものだとの印象を受けたものです。

本日の例会には交換学生のカウエ君が出席しております。彼はブラジルから一年間日本を勉強する為に来日致しました。後ほど国際奉仕の村松委員長よりご紹介があります。

さて、今日は体脂肪についてお話をしたいと思います。体脂肪とは文字通り身体に蓄積された脂肪のことです。体脂肪はエネルギーの貯蔵庫ですが、余分に蓄積すると生活習慣病の危険性が高まります。そこで太り始めたらダイエットと云うことになるのですが、ダイエット本来の目的は体重を減らす事ではなく体脂肪を減らすことです。あるテレビ番組で「どんなダイエットをした事がありますか？」との質問をされた人々が、それぞれのダイエット法と減った体重を紹介していましたが、ダイエットとは体重を減らすことだと誤解している人がまだまだ沢山います。「りんごダイエット」「こんにゃくダイエット」これらは栄養のバランスをくずしてしまいますから「こうして体重が減った」等のダイエット情報には惑わされない

ようにして下さい。又正しいダイエットをしても体重減量停滞期があります。こんな時、体重にこだわり過ぎるとストレスとなってダイエットをやめるパターンが多いので焦らず取り組んでいただく事が大切です。今日はダイエットについてお話ししました。

### 理事会報告

松葉 隆夫君

- 9月・10月のプログラムが承認されました。
- 地区大会について  
10/16 JR 藤枝駅 8:40 三島行  
(8:30集合)
- 次年度会長・幹事指名の委任について、委員長を栗原毅君に指名しました。
- 少年剣道大会・少年サッカーリーグ戦閉会式について話し合いました。
- 地球環境保全公開シンポジウム参加について話し合いました。
- 精神保健福祉促進研修会参加について話し合いました。

### 幹事報告

松葉 隆夫君

- 「全日本ロータリークラブ会員名簿」制作についてのお詫びと交換についてのお願いが全日本ロータリークラブ名簿編集室より届いています。
- 藤枝市国際友好協会より F I F S NEWS が届いています。

## 出席報告

後藤 功君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
28 / 41 68.29%	32 / 41 78.05%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 飯塚君 ○岩田君 ○酒向君 ○成瀬君
- 宮川君 ○村松宏君 ○望月俊君 ○村松徳君
- 板倉君 浅川君 鈴木舜君 仲田晃君 望月志君

## スマイルBOX

後藤 功君

- 皆様に支えられて74才の誕生日を迎える事ができました。これからも健康に気を付けて現役で頑張りたいと思います。有難う御座いました。

杉山 静一君

- 誕生日のお祝いをありがとうございます。

柳原 寿男君

- いつもの事ながら9月2日生まれの家内の誕生日は未だ暑い盛りの夏の終わりの時で今年も忘れておりました。ありがとうございます。

水野 義猛君

- 夫人誕生祝いありがとうございます。初孫が生まれババアになりました。

嫁いだ娘に双子の男の子が生まれました。いっぺんにじいさん気分です。

増田 國衛君

- 夫人誕生日のお祝いありがとうございました。

仲田 廣志君

- 夫人誕生祝いありがとう 杉浦 良一君
- ブラジルからの交換学生、カウエ君のカウンセラーを1年間努めさせて頂きます。よろしくお願ひします。

ゴルフ同好会登録お願ひします。

皆様のご指導で藤枝ゴルフクラブハンディキャップ9にさせて頂きました。特に小宮さん、青島克郎さん、青島彰くんありがとうございました。

石垣 善康君

スマイル累計額 393,000円

(スマイル年払希望者を含む 31名)

## 青少年交換学生紹介

CACAI S  
KAUE  
GRANERO君



(担当 / 岩崎)