第2064回 [1]

地区スローガン: 「ロータリーから千葉を元気に」 会長方針:「温かいクラブ・活気のあるクラブ・調和のとれたクラブ」

国際ロータリー第2790地区 第3グループ

Rotary Club of Chiba-West

WEEKLY COMMUNICATION

創 立 1976年1月20日 承 認 1976年2月25日 会長野口アキ子 幹事飯高喜代志

例会場 干葉スカイウインドウズ 東天紅 センシティタワー23階

TEL 043-238-5555 例会日 毎週火曜日 12:30~

事務局 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 TEL 043-245-3202 FAX 043-245-7522

> E-mail: chibawestrc@wrpc.co.jp URL: http://www.chibawest-rc.net/

■ 会長挨拶 / 野口アキ子 会長

今日は食中毒についてお話させていただきます。

食中毒の発生状況は1年中同じではありません。おおよその傾向では、寒い時期に食中毒の 発生は少なく、4月、5月と温かくなるにつれ多くなり、7月から9月にかけて夏場の最盛期 を迎えると言われています。

そこで、細菌の発育3要因について調べてみました。「栄養」食品や残菜、有機物汚れは細菌 の栄養になります。調理器具類についた食品や汚れも細菌の栄養となり高タンパク質食品は細 菌にとって最良の栄養源になります。

「水分」細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖する ことはできません水分活性値を抑えることができれば、どんな微生物の増殖も防ぐことができ るそうです。

「温度」細菌の増殖には温度が最も大きな要素となるそうです。すべての細菌はそれぞれ増殖 に適した温度があり、一般的に 15° ~ 25° で私たちが過ごしやすい温度を除く 26° ~ 35° 前後でよく増殖す るそうです。

食中毒にかからないための予防策として

- 1・身体の防御機能を高める
 - 〇よく噛むこと

唾液に含まれる酵素には、強い殺菌効果があるそうです。ただし唾液は、よく噛まないと分泌量も少なくな ります。早食いの癖がある人は唾液の分泌が少ない上、味の異変を感じる前に飲み込んでしまう傾向がある ので、味わいながらよく噛む習慣をつけるようにし、しっかりくだいた食べ物と胃液が触れやすい環境を作 る事を進めます。

○腸内環境を整える

腸にすむ多くの細菌のうち善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌には食中毒菌が腸管に侵入するのを防ぎ、 からだの外へ排出する働きがあります。日頃から乳酸菌飲料やヨーグルト、食物繊維の多い食べ物(ごぼう などの根菜類、きのこ類、海藻類など)を積極的にとって善玉菌を増やし、腸内環境を整えたいものです。

2・からだの免疫力を低下させない

疲労や睡眠不足が続く方は睡眠や食事をきちんととって下さい

ストレスを受け続けている方は軽い運動や趣味などで気分転換をしてストレスを解消して下さい。

以上普段から予防策を考えてみてはいかがですか

■ 四つのテスト/前田善弘 会員

「言行はこれに照らしてから」 真実かどうか みんなに公平か 好意と友情を深めるか みんなの為になるかどうか







■ お客様

清田浩義 様(千葉RC会長) 大野雅章 様(千葉 RC 幹事)

ラミイラ・メイメイトジャン さん(米山奨学生)

■ お客様ご挨拶 千葉 RC 会長 清田浩義 様

皆さん、こんにちは。千葉 RC の清田と申します。本日はクラブの船出ということで、お邪魔をさせ て頂きました。野口会長、飯高幹事、ご就任おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。ま た千葉西ロータリークラブの新たな船出、大変おめでとうございます。

一週間前に、会長幹事に千葉RC へお越しを頂きましてお祝いくださいました。 ありがとうございます。 第 3 グループの会長幹事にお越し頂き、例会に花を添えて頂きました。新年度がスタートするまで、 どんな船出が出来るかと心配をしておりましたが、皆様に支えられて無事に船出が出来ました。併せ て会長就任まで、3 月、4 月、5 月、6 月と PETS から地区研修・協議会まで一緒に勉強させていた

だきました。ご一緒に体験しながらすごしてまいりました。これから一年間会長職を務めて参りますが、私は千葉 RC 第69代目の会長となります。クラブは1951年設立し、来年で70年になります。





2019年7月9日Vol-2 第2064回【2】

節目のアプローチとなる年の会長となり責任を感じています。ロータリアンになりまだ 10 年、まだまだ勉強が足りない私ではありますが、RLI に参加し、そこからロータリーについて身を持って勉強する機会を与えて頂きました。昨年度は今野委員長の元で推進に協力させて頂きました。これから一年間、色々な事があると思います。第 3 グループ会長幹事の力を合わせて、より良い活動をしたいと願っています。一年間宜しくお願いします。千葉西ロータリークラブにとって素晴らしい一年であります様ご祈念させて頂き、ご挨拶とさせていただきます。今後ともよろしくお願いします。

📫 誕生祝い

佐藤、川島義美、阿部、小林、川城、遠藤あけみ、 菊地、北村 各会員

・川城孝夫会員スピーチ

皆さん、こんにちは。誕生祝いをありがとうございます。 私の誕生日は 7 月 24 日でございますので、当日もまた お祝いを、ありがとうございます。業界の先輩がこんな ことを申しておりました。誕生日は、両親に感謝する日 だろうと。私の実の両親は既に鬼籍に入り 20 年になり ますが、7 月 24 日は両親に向かって手を合わせたいと 思います。ありがとうございました。

♥ 結婚記念日祝い

西川、飯高、依田 各会員

・西川昇会員スピーチ

皆さん、こんにちは。結婚して36年になります。子どもが生まれて、36年です。計算が合わないのは、皆さんのご想像にお任せします。36年、何となく頑張ってきました。これからも宜しくお願いします。

■ 米山奨学金の授与

米山奨学生 ラミイラ・メイメイトジャン さん

皆さん、こんにちは。本日もどうもありがとうございます。皆様から頂いた支援のお陰で、不安の無いーヶ月を過ごしています。先月は体力が落ちてしまい、2 週間くらい家で過ごしながら研究論文を書きました。9 月に投稿する予定です。無事に投稿出来たら、皆様にぜひ発表したいとお思います。これからもどうぞ宜しくお願いします。

■ 委員会報告

・クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員会

8月18日(日)親子三代夏祭りの神輿担ぎ参加者を募集しています。

14:00 生乃弥集合、着替えをして 15:30 より神輿を担ぎます。終了後、懇親会を行います。 10 名の参加要請があり、既に 10 名には達しましたが、お時間のある皆様ぜひ参加頂き第3 グループロータリークラブの PR を行いたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

・青少年奉仕委員会

8月6日(火)、こちら東天紅にて第53回インターアクト年次大会を開催致します。点鐘は11:00、当クラブは例会を振り替えておりますので、いつもの通りこちら東天紅へお越し頂き、ご参加ください。よろしくお願いします。

・ロータリー財団委員会

ロータリー財団委員会より、2点報告です。昨年度ロータリー財団年次寄付は1人当たり164ドル頂き、目標額150ドルを達成致しました。ご協力をありがとうございました。因みに千葉RCさんは1人当たり286ドルです。負けないように頑張りたいと思います。また、大森委員長より引き継ぎました地区補助金の申請が承認されました。尊守事項として、事業であるふれあい花壇植え替えの際には、ボリオ撲滅のノボリをたて、PR活動を行います。委員会と相談し実施したいと思いますので、ご協力をよろしくお願いします。

・国際奉仕委員会

8月1日(木)~4日(日)まで、台湾高雄北区 RC 子弟交流を開催します。台湾よりパッカー国際奉仕委員長引率の元、3 名の男児が来葉されます。各行事へのご参加、またホームスティ先を募集しておりますので、ご協力をよろしくお願いします。

・親睦活動委員会

8月3日(土)納涼家族例会を開催致します。現在登録は40名、目標の150名に110名足りない状況でございます。目標達成に向かって、委員一丸となり頑張りたいと思います。一人でも多くのご家族、並びに入会予定者などをお誘いくださいます様、宜しくお願いします。















2019年7月9日Vol-2 第2064回【3】

■ 活動計画発表

会計 大森 薫

4年ぶりに会計職に戻ってきました大森です。どうぞ皆さんよろしくお願いします。

さて、会計の活動計画ですが、会計は例会場で伝票等の内容を確認して、伝票にサインをして、森 川さんに資金引出業務間に合うように伝票チェックをしますので、忙しいです。

テーブルでこの作業をしているとお話しもできないくらい忙しいので、あまりあくせくしないような手順を考えられたらいいなと思っております。

会計の活動方針は3つあります。

(1) 事業計画を実行するにはお金が必要です。各委員長さんから事業実践のための必要資金の払い出し要請が上がります。具体的には会計伝票に、幹事が各委員長と打合せした内容と異なっていないかを確認して払い出し承認印を押します。その承認された伝票が会計に上がります。会計は事業に必要な書類等が揃っているかチェックして、払い出し承認をします。そして、森川さんが銀行で資金の引出を行い、各委員長さんに渡します。

=これを広く「資金管理」と言い、注意点はめくら判にならないようにすることです。

(2) 次に資金の受払をスムーズに、正確にと言う点です。

たまに各委員長さんから資金払い出しの要請が遅れる。例会日程上、幹事・会計と森川さんが会えないとか、休むなんて事がおきます。滅多にないのですが、お金を渡せないと事業が進まなくなりので、資金を何時払い出してあげるかは逆算して動かないといけない。=これが「資金の受払をスムーズ」にと言う項目です。

ここで間に合わなくて、立替などが起きたり、領収書がごっちゃになっていたり、なかったりと言うことがおきます。 = だから、金・確証・残額の「正確性」が求められます。

(3) 収入・支出と財政状況(預金)を理事会で承認を受け、会員に配布

伝統的に千葉西 RC は 3 ヶ月ごとに会計報告をしますので、間違いは起こしにくい仕組みができております。メールボックスにはこの様な手順を踏んで収支報告書が配布されております。

以上会計の活動計画です。1年間よろしくお願いします。

会場監督 渡邉岳仁

1年間会場監督させていただきます。メンバーのご紹介をさせていただきます。並木PP、遠藤あ けみ会員ともに担当いたしますのでよろしくお願いします

会長方針に基づき運営をさせていただきます 今年度も皆様にお願いを3ついたします

1. 例会時間の厳守

例会前に発表される皆様と時間のお打合せをさせていただきます

発表の時間を教えていただき例会終了時間1:30を守ります

2. ニコニコ BOX へのご協力

何かいいことがありましたらニコニコ BOX へ寄付していただいておりますが お一人年間2万円を目標としております

ニコニコにお金は 育英基金・誕生祝・結婚祝いなどにつかわれております

皆様にいいことがたくさんあることをお祈りしております

3. 例会への欠席連絡

前々日までにご連絡くださいますようお願いします

東天紅さんへ食事のキャンセルできる期限です

また今年度は 誕生・結婚お祝いの中から代表して我挨拶いただきます

会員増強・退会防止・出席委員長 野城隆憲

本年度会員増強・退会防止・出席委員長を努めさせて頂きます野城でございます。

委員会メンバーでございますが副委員長に須藤会員と北村会員 委員に湯原会員と横田会員 兼任委員に真野会員と長坂会員という強力なメンバーで一年間活動して参ります。

ここ数年で60名以上いた会員が50名ちょっととかなり減少してしまいましたが本年度は初例会で 桜井会員が入会し、また8月には野口会長と今野クラブ奉仕委員長のご紹介で2名の入会も決まって おり幸先のいいスタートとなりましたが本年度は60名復活に近づけるように活動して参りたいと思 います。

活動計画でございますが

- ① 会員増強最低5名を目標に特に女性会員の入会を積極的に行います。因みに8月入会の一人は女性会員でございます。
 - ② 会員増強オープン例会を開催し本年度だけではなく、次年度以降に繋がる例会の開催を致します。
 - ③ 退会防止策として会長を初め役員、各委員会と常に連携し退会防止に努めて参ります。
- ④ 親睦活動委員会が行う毎例会の出席票を確認し休みがちな会員には連絡を取り出席を促して行きたいと思います。

以上が活動計画でございますが60名達成するため皆様是非ご協力よろしくお願い致します。





2019年7月9日Vol-2 第2064回【4】

クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員長 白井貴博

本年度、クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員会 委員長の白井です。委員会メンバーとして 副委員長に平良会員と三宅会員。兼任委員として野城会員、前野会員、菊池会員、前田会員です。 活動方針は会長方針に基づき、

- ① 温かいクラブ、
- ② 活気のあるクラブ、
- ③ 調和のとれたクラブをホームページまたは週報などを活用して広報する。

そのためにも奉仕活動に積極参加し会員家族や社員にも伝わるように活動する。また、炉辺会談を開催し、奉仕活動事業などをテーマに会員同士の考えを共有できる場を設ける。

活動計画は

- 1. 炉辺会談を前後期各 1 回開催
- 2. ホームページ等を活用及び管理
- 3. クラブ週報の作成、発刊、掲載
- 4. 情報技術(LINE •7個-列-等)普及•活用
- 5. 雑誌「ロータリーの友」の活用 月信への投稿となります。

この中で炉辺会談は、夜開催を考えており、海寶クラブ研修リーダーとコラボして行いたい考えであります。ホームページにつきましては各事業の様子をホームページに投稿できるように活用を見直していきたいと思います。

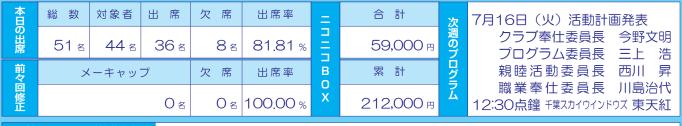
1年間どうぞ宜しくお願い申し上げます。

| 月日 | 時間 | 内容 | 集合・会場 | 登録料 |
|------------|-------------|-------|---|--------------------------------------|
| 8/1 (木) | 14:30 | 出迎え | 成田空港第2ターミナル到着ロビー(各自) JL812便 高雄9:45発~成田14:25着 | 0円 |
| | 18:00開宴 | 歓迎会 | ウェルカムパーティ ピア01 (BBQ) 千葉市中央区中央港1-20-1 Tel043-243-5100 | 大人5,400円 3,500円(4歳-小学生) 3歳以下無料 |
| | 21:00 | 二次会 | 未定 | 時価 |
| 8/2 (金) | 未定 | TDL | 東京ディズニーランド | 大人7,400円 中高生6,400円 幼児小学生4,800円 |
| 8/3 (±) | JR千葉7:45 | 日帰り旅行 | JR千葉8:02発 稲毛8:07発はとパスツアー「東京スカイツリーと下町老舗の味」 味」 東京スカイツリー〜浅草観音と仲見世墨田川下り | 大人9,800円 中高生9,170円 小学生6,450円 |
| | 納涼例会 終宴後 | 二次会 | 未定 | 時価 |
| 8/4 (日) | 12:00 | 成田山観光 | 山門前集合(各自) 鰻昼食 成田山参拝、イオン成田ショッピング | 時価 |
| | 16:00 | 見送り | 成田空港第2ターミナル出発ロビー(各自) JL811便 成田18:00発~高雄21:10着 | 0円 |



○ ==== BOX

- 千葉 RC 清田様…野口会長、飯高幹事、ご就任おめでとうございます。千葉西ロータリークラブ新たな船出に心よりお祝い申し上げます。
- ・山本…野口、飯高年度の門出を祝して!
- ・海寶…野ロアキ子会長、飯高幹事、一年間御活躍ください。
- 大森…今年度、会計を担当します。一年間宜しくお願いします。
- ・西川…結婚祝いを頂きました。
- ・飯高…結婚祝いを頂きまして、ありがとうございます。
- 渡辺…今年度も SAA を担当します。一年間宜しくお願いします。
- ・野城…会員増強委にご協力をお願い致します。
- 花光…ロータリー財団の寄付一人 150 ドルを達成しました。ご協力をありがとうございました。
- ・野口アキ子…千葉ロータリークラブ清田会長、大野幹事、本日はありがとうございました。
- ・白井…クラブ広報委員会、一年間宜しくお願い致します。
- ・木村…釜山鎮 RC の会長交代式に参加してきました。来年の三カ国会議は釜山です。
- •川城…お誕生祝いを頂いて!子弟交流、宜しくお願い致します。
- 依田…結婚記念のお祝いをありがとうございます。
- 菊地…遠藤あけみさんと同じ誕生日です。光栄です。
- ・遠藤あけみ…お誕生日プレゼントをありがとうございます。偶然にも、菊地さんとバースデー28日一緒です!



<mark>クラブ広報・IT・ロータリー情報雑誌委員会</mark> 【委員長】白井貴博【副委員長】平良真人 三宅隆文【委員】*野城隆憲 *前野拓郎 *菊池民雄 *前田善弘