



会長 / 乾 宏行 幹事 / 堀口 和敏 クラブ会報委員長 / 吉村 修二



2022.5.10

2021～2022年度
国際ロータリー会長
シェカール・メータ

2021～2022年度 国際ロータリーのテーマ
「奉仕しよう
みんなの人生を豊かにするために」

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-2022・第17号

青少年奉仕月間

2021～2022年度クラブテーマ 「みんなでロータリーを楽しもう！」

[本日の例会] 会長の日・雑誌の日 / ガバナー補佐クラブ訪問

[次回予定] 5/17(火) 家族親睦例会

5/24(火) 卓話 群馬大学 大学教育・学生支援機構 教授
ウクライナ教育支援対策室長 飯島睦美様

例会報告 / 4月26日(火)

■ニコニコBOX(4月26日)

竹内 僭嵩 君 加藤さん、卓話楽しみです
森本 淳 君 加藤さん、卓話楽しみにしています
須永 利治 君 加藤先生、今日の卓話楽しみです
石橋 克美 君 加藤先生、今日は宜しくお願ひ致します
橋爪 良真 君 おととい(4/24)得度式がありまして
3人(男2・女1)が出家しました

■卓話 加藤勝二会員



ソングリーダー(代理)
石橋克美 君



会長挨拶・来訪者紹介
乾宏行 会長



出席報告
新井一朝 出席担当副委員長



ニコニコBOX報告
竹内僭嵩 クラブ管理委員長



幹事報告
堀口和敏 幹事

■ロータリー財団寄付

(年次)

加藤 勝二 君 乾 宏行 君

(ポリオ)

加藤 勝二 君 乾 宏行 君 堀口 和敏 君



ロータリー財団寄付報告
加藤勝二 財団事業委員長

ウクライナ支援募金



■食事状況(4月26日)

※食事のムダをなくすために、
出欠・食事有無の連絡に
ご協力お願い致します(SAA)

食 事 数	27食
無連絡欠席者	0名
食 事 余 り	4食



本日のメニュー

	ロータリー財団		米山記念奨学会
	年次寄付	ポリオ寄付	
本日の合計金額	32.78ドル	147.53ドル	0円
累 計 金 額	4631.49ドル	860.72ドル	407,000円
年 度 目 標	4950.00ドル	990.00ドル	429,000円
達 成 率 (33名)	93.57%	86.94%	94.87%

■出席報告(4月26日)

会 員 総 数	33名
出席計算会員数	33名
当日出席者	23名
会 場 出 席 率	69.70%



卓話 加藤勝二君

「私の健康法」と題して、睡眠・運動・食事/アルコール・米ぬか発酵風呂(酵素浴)等についてお話いただきました。

■ 4月24日(日)地区大会
(於：ベイシア文化ホール)



米山記念奨学会寄付「1千万円達成クラブ」として感謝状をいただきました

1)睡眠

睡眠時間はたっぷり。少なくとも7時間の睡眠が必要です。

2)運動

ハーバード大学の研究グループ(2019年)によれば、高齢女性(平均72歳)の5年間の歩数測定の結果、歩数が多い人ほど死亡率が低い結果でした。

最新の研究では、1日7500歩以上で健康上のメリットが得られ、さらに12,000歩までが死亡率が低くなるという結果が出ています。

3)食事/アルコール

健康上のリスクを減らすため、精製されていない炭水化物(全粒粉、玄米など)の摂取量を増やすと体重減少につながります。痩せる傾向の野菜や果物には、ピーマン、ブロッコリー、梨、いちご等があり、少量のアルコールは動脈硬化を原因とした病気で死亡する確率を減らす可能性があります。

4)米ぬか発酵風呂(酵素浴)

発酵風呂の効き目は絶大です！一番のメリットは身体を温めて血行が促進されることで新陳代謝がアップし、アトピー等にも効果があり、女性は美肌効果にもおすすめです。



地区大会参加者は9名でした。

例会場・事務所/ホテルグランビュウ高崎 高崎市柳川町70
TEL 027-310-7722 FAX 027-310-7733
E-mail: takasaki-cent@rid2840.jp
例会 / 毎週火曜日 18時30分