



奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

発行日 2020年1月21日
2019-2020/25

Vol.41
No. 1953

2019-20年度 RIテーマ



RI会長
マーク・ダニエル・マローニー

地区スローガン

伝統と革新
世界はひとつ

RI第2650地区ガバナー
佐竹 力總

クラブテーマ

「地域に必要とされる
クラブになろう！」

会 長：増井 義久 副会長：宮西 正伸 幹事：倉田 智史

例会日：毎週火曜日 17：30～18：30 例会場：奈良ホテル

第26回 1.21 本日のプログラム

卓話
奈良地方裁判所 刑事部
部統括判事 岩崎邦生様
結婚記念日・誕生日お祝い
(1月23日クラブ創立記念日)

会長あいさつ

『美と健康！油の新常識』

アブラの中には、人間が生きるのに欠かせないアブラがあります。それが「オメガ3脂肪酸」と「オメガ6脂肪酸」で、「オメガ3：オメガ6」の理想的なバランスは「1：2」といわれていますが、多くの方は「1：10」以上に偏っています。

今後のプログラム

1月28日 クラブ討論会（職業奉仕担当）

2月4日 卓話
奈良市役所 子ども未来部
子育て相談課 東浦主幹

2月18日 卓話
結婚記念日・誕生日お祝い

2月25日 卓話

オメガ6を過剰に摂取すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因になりますが、そうならないためには、1日1,000mg以上のオメガ3を摂取すること、2日に1食は魚を食べることが重要といわれています。

おすすめの食品は、最近話題の「サバ缶」です。みなさんもオメガ3を意識して食事していただきたいと思います。

例会状況報告

1月14日 第25回 通算第1952回例会
出席者 42名
出席率 76.36%

12月24日 第23回 通算第1950回例会（修正）
欠席者 7名
欠席補填者 3名
修正出席率 88.33%

*オメガ3脂肪酸 血液がサラサラになるといわれていて、サバなどの青魚によく含まれています。

*オメガ6脂肪酸 血液を固めるといわれていて、お肉や卵などによく含まれています。

詳しくは動画をご覧ください。

1月誕生日の会員

4日 飯田二昭さん
12日 塩澤克利さん
14日 平方貴之さん
17日 武中洋勝さん
20日 楠下重郎さん

1月結婚記念日の会員

10日 小林一士さん
28日 武中洋勝さん

職業奉仕委員会

鈴木委員長

2月24日（祝・月）の職業奉仕講演会が地区であります。北河原パストガバナーが地区の諮問委員をされている関係がありますので、多数のご参加を宜しくお願いいたします。

インターアクト小委員会

藤井小委員長

○1月15日（水）16時～ インターアクト例会が奈良女子大附属中等教育学校で開催されません。

○1月29日（水）
当クラブのインターアクトクラブ、奈良クラブのインターアクトクラブとの合同例会が春日大社で開催されます。
詳細はまた案内させていただきます。

幹事報告

倉田幹事

○状差し
最新版クラブ行事予定表、理事会議事録

○回覧
米山功労クラブ感謝状、地区大会出欠、東京恵比寿RC交換卓話出欠、職業奉仕講演会出欠

*地区大会新会員セミナーは本会議出席が前提ですのでご注意ください。

後期活動方針発表会

1月14日例会の後半で後期活動方針発表会があり、各常任委員長、各委員長から発表がありました。

青少年奉仕委員会

門脇委員長

R Y L Aに参加していただける方を募集しています。お知り合いの方で紹介できる方がいらっしゃいましたら、ご連絡を宜しくお願いいたします。

クラブ協議会



1月14日例会後に、クラブ協議会が開催されました。今回のテーマは「組織変更」と「メイキャップ」についてで、未来計画特別委員会の高野委員長の司会で、活発な議論が交わされました。

ニコニコBOX

増井義久 君

クラブ協議会、後期活動方針 宜敷お願い致します。

倉田智史 君

本日は、後期活動方針の発表と、例会後のクラブ協議会、宜しくお願い致します。

北神徳明 君

年明けから地元の神社、お寺のお役が大変忙しくしております。今年もよろしくお願い申し上げます。

佐川肇 君

先週時間の都合で出し遅れました。本年もよろしくお願い致します。

高野治 君

本日のクラブ協議会にご参加下さいますようお願いいたします。

辻本和久 君

京都の淀にて臨時収入を得ました。

ニコニコ協力

岡崎真人 君 門脇伸幸 君 川端 昇 君
宮坂勝紀 君

1月14日合計 32,000円 累計 1,587,000円

本日もご協力いただきありがとうございました。