



国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ Rotary 週報

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>



御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

第2564回 例会プログラム

- 例会場 / 名鉄菜館
- 開会点鐘 / 12:30
- 国歌斉唱
- ロータリーソング / 四つのテスト
- 内容 /
クラブ創立記念日に因んで・リリー送別会
プログラム委員会・青少年奉仕委員会

会員慶事

- 会員誕生日 / 6月11日 勝又 厚君
- 夫人誕生日 / 6月6日 勝又英男君 ご夫人 哲子様
6月7日 井上 元君 ご夫人 浩子様
6月10日 内海宣彦君 ご夫人 良様
- 結婚記念日 / 6月12日 久保田勇輝君 ススギ様 ご夫妻
- 皆出席 / 5月30日 石川又英君(ロータリー歴26年)
6月1日 菅沼 久君(ロータリー歴52年)
6月1日 勝又安彦君(ロータリー歴13年)
6月1日 山内強嗣君(ロータリー歴13年)
6月4日 堀口廣司君(ロータリー歴4年)

会長挨拶

望月 茂



変化を受け入れる

R I 理事会は2017年6月新しいビジョンを採択し、2018年6月の理事会と管理委員会において、新しい戦略計画を承認されました。この計画は2019年7月1日からスタートします。R I 会長のテーマは2017-18年度イアンH.S.ライズリー会長の「ロータリー：変化をもたらす」、2018-19年度バリー・ラシン会長の「インスピレーションになろう」、そして、2019-20年度マーク・ダニエル・マローニー会長の「ロータリーは世界をつなぐ」となっています。

それぞれの会長年度において、新しいビジョンに向けてR I 戦略計画を推進されていることがわかります。

新しい戦略計画の柱は、ロータリーをさらに明るい未来へ導くために革新性と柔軟性を駆使することです。ロータリーは年々変化しながら発展しつつあります。地区やクラブにおける戦略計画の進捗状況はどうでしょうか。

ロータリー公共イメージコーディネーターの目的は、ロータリー内外でロータリアンを「世界を変える行動人」として描き出す影響力の強いストーリーを特定し、

効果的に発信する能力をクラブと地区が強化するのを援助することで、ロータリー戦略計画を積極的に促進することです。革新性には、変革を起こすテクノロジーもあります。これからのロータリーにはICTやネットワークの広がりが必要不可欠なものになります。そのために、My Rotaryのロータリークラブ・セントラルやブランドリソースセンター、ラーニングセンターなどの充実が図られていますが、My Rotaryへの登録率の低迷は重要な課題となります。

ロータリーの会員がロータリーやクラブについてどう語るかによって、ロータリーとその活動や基本理念に対する市民の認識が形づくられます。しっかりとした公共イメージが築かれれば、地域社会や世界の課題に果敢に取り組む「行動人」としてのロータリアンとしての姿を、全世界に一貫したかたちで、地域社会に知ってもらうことができます。

これからは、ロータリーの公共イメージを向上させるために、クラブがマスメディアや広報などを利用してロータリーの奉仕プロジェクトのストーリーを地域の市民に「世界を変える行動人」として伝えることが大切です。また、ソーシャルメディアやMy Rotaryのロータリーショーケースなどを活用することによって、「ロータリーは世界をつなぐ」を実現することになります。

次期第3ゾーン

ロータリー公共イメージ

コーディネーター

山下皓三(鹿児島西RC)



会長挨拶用
QRコード



BE THE INSPIRATION
インスピレーションになろう

次回
6月13日の
例会

★かめや恵庵
★18:00点鐘
★移動例会 親睦活動委員会

美味しく食べて健康に



静岡市立蒲原西小学校
管理栄養士

植田知里様

①校内で全校生徒の給食を作るために栄養士として考えていることを紹介したい。

- ・安心安全であること
- ・おいしく楽しく食べること
- ・噛む時の触感を楽しんでもらいたい
- ・薄味で素材のおいしさを味わってほしい
- ・給食時間に合わせて30分前に出来上がるよう調理する
- ・1食280円の決められた金額内での提供。

栄養価：

児童の昨年度身長の平均を入れエネルギー量を出しそれに合わせた給食を作る。

カルシウム、鉄、食物繊維を摂取できるようにし、脂質、塩分を取りすぎないように気を付ける。食塩相当量は1日2.5gから2gに下げられた。給食でも気を付けるが、夕食、朝食でも気を付けてもらうよう家庭にアナウンスしている。

味：

初めてその食材を食べるこども達もいるため、美味しくなくてはならない。

地産地消を心がけて、地元愛を育みたい。

おせち料理に近いものを提供し伝承料理が消滅しないようにと願う。クリスマスケーキは調理スタッフがサンタの衣装を着てメリークリスマスと言いながら配る。自校給食は、そういった点でもとても良い。

②どんな生き方もその方の人生。だからどなたも認知症も介護も予防して健康に過ごしてもらいたいと願う。自分の体は自分が食べたものでできていると意識してもらいたい。

1. ボーディマスインデックスを計算し、18.5~25までになるよう保つと良い。
 2. バランスの良い食事をとり主食、主菜、副菜を食べる。目安の比率はごはん3、野菜2、主菜1。主菜は片手に乗るくらいの量で充分である。そういった意味では、コンビニ弁当、ファストフードはバランスが非常に悪い。お弁当箱は自分の容量で選ぶ。例えば650kcal摂る場合は容量650mlの弁当箱にする。
 3. 食べる順番は、野菜を先に食べると血圧上昇が抑制される。
 4. 野菜は1日350g摂りたい。
 5. 減塩を心がけ素材の味を楽しむ。
 6. 1日の食事リズムを整える。食事は15分以上かけ、夕食も7時より前に終わると体に負担がかからず良い。量も夕食は昼の半分位にする。
 7. ちょっとだけきつい運動を30分以上し、
 8. 人と会話することとても良い。
- 以上を気を付けて健康にお過ごしください。

5/30の出席報告

会員数	出席計算に用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の確定出席率
57名	53名	48名	90.57%	100%

欠席者 (5名) 林 則夫君・勝又 厚君・芹澤隆博君
豊山 篤君・山口幸男君

※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

5/16のメーキャップ

4月7日 大阪 Eクラブ 井上 元君
4月7日 北海道 Eクラブ 石川又英君



司会 ソングリーダー 出席報告 会員誕生日
長谷川雅也君 池谷正徳君 勝又 淳君 長谷川雅也君

5/30のスマイル

- ・先週の早朝例会では、親睦活動委員会の皆さん、お疲れ様でした。会長、幹事
- ・早朝例会の後、ゴルフコンペでパートナー及びハンデに恵まれ優勝させていただきました。ありがとうございました。山崎伊久雄君
- ・先週の早朝例会ありがとうございました。
親睦活動委員会



皆出席
山崎伊久雄君 斎藤 衛君 渋谷 一君 勝又博文君