



9月の行事予定



...三條ロータリークラブ例会例会日

日	月	火	水	木	金	土
	1 南RC 藤田AG 事前訪問	2 北RC 「新世代のため の月間」	3 三條RC 会員卓話 長谷川有美会員 外山雅也会員	4	5	6
7	8 南RC 原ガバナー公式 訪問 於:VIP	9 北RC 会員卓話	10 三條RC 藤田AG事前訪問 三條RC指名委員会	11	12	13
17	15 (祝) 敬老の日 南RC 休会	16 北RC 外部卓話 青空福祉会 名古屋順次様	17 三條RC外部卓話 手をつなぐ育成会理 事長 鈴木守男様	18	19	20
21 第4分区 IM 於:田上	22 南RC クラブ・ フォーラム	23 (祝) 秋分の日 北RC休会 米山奨学セミナー 於:長岡	24 三條RC 原ガバナー公式訪問 12:30~15:15	25	26	27
28	29 南RC 外部卓話 三條クッキングス クール 更科 園彦様	30 北RC クラブ・ フォーラム				

近隣RC例会変更のお知らせ

- 燕 RC 9月11日(木) 休会
- 吉田RC 9月19日(金) 夜例会
- 加茂RC 9月25日(木) 休会(IM振替え)
- 田上あじさいRC 9月30日(火) 休会(IM振替え)

次週例会 9月3日(水) 会員卓話
長谷川有美会員 外山雅也会員

次々週例会 9月10日(水) 藤田第4分区アシスタントガバナー
事前訪問





第 2560 地区ガバナー

…………原 信一
会 長 …… 佐 野 勝 榮
会長エレクト …… 渡 辺 喜 彦 (クラブ奉仕A)
副 会 長 …… 小 越 憲 泰 (クラブ奉仕B)
幹 事 …… 荻 根 沢 隆 雄
S A A …… 杉 山 幸 英
会 計 …… 渋 谷 正 一

例 会 日 …… 毎 週 水 曜 日 12 : 30 ~
例 会 場 及 び …… 三 条 市 旭 町 2 - 5 - 10
事 務 局 …… 三 条 信 用 金 庫 本 店 内
例 会 場 …… TEL 3 5 - 3 3 1 1
事 務 局 …… TEL 3 5 - 3 4 7 7
FAX 3 2 - 7 0 9 5
E-mail : sanjo-ss@web-niigata.ne.jp
web : <http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/>

本日の出席会員数	65名中47名
先々週出席率	79.37%

会 長 挨 拶

ゲ ス ト 前年度地区拡大委員長
長谷川日吉様 (吉田RC)

先週のメイクアップ

8 / 7 燕へ 細井増雄さん 松谷昊吉さん
加藤紋次郎さん
8 / 18 三条南へ 近藤雄介さん
8 / 19 三条北へ 長谷川有美さん 加藤紋次郎さん
熊倉昌平さん 清水良一さん



会 長 佐野勝榮

皆さんこんにちは、先回お話しした様に今月は会員増強月間です。そこで、昨年度地区会員増強委員長であられた吉田ロータリークラブの長谷川さんより、増強の秘訣などを聞かせて戴き参考にしたいと思います。

今年度の原ガバナーは活動指針に4項目を挙げられ、環境保全の次に会員増強を掲げております。特に女性会員の入会については偏見を払拭し積極的に勧誘していただきたいとの事です。又、退会防止の為、特に新入会員に対してのロータリー情報等、奉仕・親睦の機会を捉え、きめ細かな対応をお願いしたいとの事です。私も青年会議所などの現役も含め、積極的に呼びかけてまいりますので皆様からもぜひこれはという人をご推薦ください。

さて、梅雨も明け、本格的な真夏が来ると思ったら、夏はどこへ行ったやら暦どおりの秋に入ってしまった、朝、晩など肌寒く例年にない今年の夏でした。一方ヨーロッパでは猛暑が半月もつづき、3000名程の方が亡くなり、フランスなどでは病院がどこも満員で入院を待つ人々であふれ、政府に対して対策不備と苦情が殺到している様です。この様に世界的な異常気象が毎年発生しています。

今日は夏バテにソバがいい！という話をしようと考えていましたが、このお盆まで猛暑が来ると予測したのが大きく外れ、夏バテぎみの方はいらっしやらないと思いますが、ここで意外にも夏バテにはソバがいい！そうなので紹介します。

ずるずると豪快に音をたてて食べると、なんともおいしく、涼感たよう不思議な食べ物。暑い夏、ソバで栄養が摂れるなら、なんともうれしい味方になりそうです。ところで、ソバは低カロリーでヘルシーなイメージがある為、体には良さそうだが、「疲労回復に良い」というイメージはないと思われがちですが、他の穀類と比べても、ソバは意外にも栄養価が高い食品なのです。ソバにはビタミンB1、B2が豊富に含まれており、ビタミンB1は「疲労回復ビタミン」と呼ばれ、糖分やでんぷんなどの糖質をエネルギーに変換するのに不可欠な存在です。その為、このビタミンB1が不足すると、体力の低下、イライラや食欲不振の原因になるそうです。又、ビタミンB2は皮膚や粘膜を保護し、肌、爪、髪の毛の発育や体全体の抵抗力を強め、成長と生殖を助ける働きを持っているそうです。おとし五十嵐昭一さんが会長挨拶の中で、赤ワインに含まれるポリフェノールは体内の活性酸素を除去する酸化防止作用があり、老化を防ぎ、いつまでも若々しさを保つ効果があるというお話でしたが、同じくソバにはこれに似たルチンが含まれ、毛細血管を強くしたり、血圧を下げる効果も認められているそうです。ただし、ルチンは水に溶けやすいので、ソバ湯は捨てずに飲んだほうが良さそうです。ソバには良質なタンパク質が豊富で、発育に大切な必須アミノ酸であるリジンが多く含まれ、体力増強、脂肪蓄積防止といいいずくめです。

皆さん、赤ワインを飲み、大いにソバを食べましょう！

幹事報告

荻根沢 隆雄 幹事

原ガバナー事務所より下記ご案内が届いております。

第1回米山奨学セミナー 開催のご案内

とき 9月23日(火・祝日) PM1:45~
ところ 長岡商工会議所 6F 大会議室

2003~04年度地区大会 開催のご案内

とき 11月1日(土)・2日(日)
ところ 朱鷺メッセ、ホテル日航新潟

60%登録です。理事役員、各委員会正・副委員長、新会員の皆様にご出席のお願いをさせていただきます。ご協力よろしくお願い致します。

ニコニコBOX

吉田RC 長谷川日吉さん

常日頃大変お世話様になりながらご無沙汰を致しております。そのお詫びを兼ね、今日は表敬訪問させていただきます。

佐野勝栄さん

長谷川さんの卓話を楽しみにしています。

荻根沢隆雄さん

長谷川日吉様、本日はお忙しいところご来会頂き感謝申し上げます。

杉山幸英さん

長谷川前委員長を歓迎して。

高森章仁さん

長谷川様を歓迎申し上げます。よろしくお願い致します。

斎藤弘文さん

長谷川日吉様を歓迎申し上げます。私の会長時代にアシスタントガバナーとして大変御指導を受け賜りました。

石塚欣司さん

長谷川前地区拡大委員長を歓迎して。

藤田絢一さん

長谷川様よろしくお願い致します。夏も終わったようです。

西山徳厚さん

長谷川日吉さんを歓迎して。

石月良典さん

長谷川さんを歓迎します。

榊 賢一さん

長谷川日吉さんの卓話を楽しみにしております。

石橋育於さん

前年度地区拡大委員長をお迎えいたしまして。

吉井俊介さん

久しぶりに長谷川さんにお会い出来て。

中村和彦さん

長谷川さんを歓迎します。都合により早退させていただきます。

丸山行彦さん

長谷川さんを歓迎します。

8月20日分 ￥ 16,000
今年度累計 ￥188,000

8月20日卓話

前年度地区会員増強委員長

長谷川 日吉様

佐野ガバナーより会員増強の方針

- ・ 寺泊、出雲崎地区増強を考えた
地区的に増強困難であった。
- ・ 新潟に朱鷺メッセを例会場とする新クラブ結成をめざした。会員は新潟地区の既存クラブより振向ける事を提案
既存クラブの反対でボツ

結論 なせどもならず

反省点

- ・ ガバナー事務所にも積極性がたりなかった部分があったのではないか。
- ・ 会員増強の難しさを改めて身をもって知ると共に今後更なる課題として対応の必要があると思う。
- ・ 今回実りなかったことは大変残念でした。