



岐阜北週報

2月 世界理解推進月間

□ 題 字	谷田 育子	□ 会 長	谷田 育子	
□ 例 会	毎週水曜	□ 副会長	岡田 一二三	2012-2013
□ 会 場	岐阜都ホテル	□ 幹 事	原尾 勝	No.1479
		会報委員長	小泉 宣昭	13.2.6発行

前回の記録	本日の予定	次回の予定
第 1478 例会 1/30(水) 臨時総会 (補正予算承認)	第 1479 例会 2/6(水) 慶祝行事 クラブフォーラム (9)	第 1480 例会 2/13(水) 職場例会
担当：会長・幹事	担当：国際奉仕委員会	担当：職業奉仕委員会

会長挨拶

こんにちは、寒い日が続いていますが、お風邪など引かれている方はおられませんか。...

今日はバナナのお話をしたいと思います。甘くておいしいバナナは安価の上に、季節を問わずいつでも手に入れることが出来ます。私は30年位前に夫が亡くなり、子供達も(3人)まだ小さくて、朝、テーブルに座って食事をする時間がほとんど取れないぐらい忙しくしていて、朝食を食べない事もありました。これではいけないと思い、立ってでも食べられる朝食は何か...。と考え中位のトマト1個をミキサーに掛け、トマトジュースにしてその他は、一合位の牛乳にバナナ一本を入れ、これもミキサーに掛け、バナナセーキにして、飲みながら同時に他の家事をする事が始まりでしたが、以来ずっとこの朝食は変わる事なく続いています。けれども、ここ15年くらい医者に掛かった事が無い程病気知らずで元気な日々を過ごしています。

こんなバナナの記事がありましたので、読んでみます。

バナナは甘くておいしいだけでなく、最も健康的な果物のひとつといわれています。その理由は、免疫力を高める成分を多く含んでいるからです。免疫力とは、外部から浸入してきた病原菌と闘って身体を守ろうとする力で、病気を予防したり、病気になった時は元通りの健康な身体に戻そうとする働きのことです。免疫力が低下すると、健康にさまざまな問題が生じてきます。バナナに含まれる成分には、この免疫システムの主役となる「白血球」の機能を増強す

会長挨拶 続き

る働きがあるのです。白血球が活発に働くと、風邪を引きにくくなるだけでなく、動脈硬化やガンなど、生活習慣病の予防にもつながります。また、バナナに含まれるこれらの成分は、酸やアルカリにも強いことがわかっており、加熱しても変化しないため、お菓子や料理に使用しても効果が持続するのです。ただし、その作用はバナナの熟度によって大きく変化します。身体にいい食べ頃のバナナとは、熟して皮の表面にシュガースポットと呼ばれる黒い斑点が現れたもの。皮が黄色くてきれいなバナナより、約8倍も免疫力を高める効果があるそうで、カルシウムの豊富な牛乳と一緒に摂取すると、骨粗しょう症予防や安眠効果も得られるのだとか。見た目の悪いバナナほど、甘くておいしい上に栄養満点なのです。

もしバナナがお嫌いな方がおられましたらぜひチャレンジしていただきたいと思います。

出席報告

会員数：29名
 出席数：24/29名
 出席率：82.76%
 欠席者：5名（出席免除3名 93.10%）

I GM報告

前田 吉彦

1月18日にI GMが開催されました。テーマは、職業奉仕の推進と会員増強でした。参加者は小島、若山、谷田、片桐、前田会員でした。職業奉仕の理念である「最もよく奉仕するもの、最も多く報いられる。」を念頭に置き職業奉仕は、職業倫理高揚を目的とした活動ではなく、職業奉仕を実践して、顧客満足度を最優先に事業経営をするとの考え方に賛同し、ロータリアンは、自身の職業に照らし合わせ職業奉仕を推進することが大切ということになりました。

会員増強では、全員で増強の手法を考える必要がある。という話になり、今回のI GMのテーマの職業奉仕を切り口で考えるならば、職業分類によってターゲットとなる職種を選び、会員の人脈や電話帳で選び声をかけるというのはどうかという意見がありました。また、会員が一番ロータリーの良さを知っているのであるから、親戚や身内に声をかけるのも良いのではないかと。また、毎週ある、会費が高い、ゆっくり決めたいなどと言われて断られるケースがあるが、ロータリーに入ることの素晴らしさが、前面に出ていないからではないかとの意見がありました。再度、その素晴らしさ、楽しさを再確認する必要もありそうです。という意見がありました。

幹事報告事項

新入会推薦予定者カードを配布しました。
 ご確認ください。

臨時総会（補正予算承認）

出席率が82.76%であり総会が成立した。谷田会長が議長に就き、西垣会計から、補正予算案の説明が行われました。また、補正予算案には、インターアクトで城北高校の生徒ジャンパーを作成する費用の補正などの報告がされた。補正予算案については、会員から異議を唱える者もなく、満場一致で承認され、臨時総会を閉会した。

会員増強会議

幹事 原尾 勝

今回、補正予算が承認されましたが、現在の会員数では、大変運営が難しい。運営するための役職についても、4年目で会計をすることになる状況であり、会長職も2回目を行うことが可能な規則変更もする状況にあります。様々な検討を早急にする必要がある。以前のロータリーのステイタスが無くなりつつある。新入会ターゲットを今の会員が努力して勧誘する必要がある。以前は60人程の会員があり、多くの知り合いが出来ることが良いと勧誘していた。会員増強の必要性和危機感をお互いに共有して、共同で勧誘することが良い。

次回例会のご案内

第1480回 例会 2月13日（水）
 職場例会

担当者：職業奉仕委員会

会報・広報 1月担当 前田 吉彦