

10月のローターレート 1ドル 142円



2024-2025年度RIテーマ
「ロータリーのマジック」

Rotary Club of Komatsu City News

2024年12月2日発行
第27巻11号



ROTARY Club of
KOMATSU CITY

国際ロータリー第2610地区
1998年3月25日創立

例会場：〒923-0957 石川県小松市本折町33

アパホテル<小松グランド>3階 毎週月曜日 19:00点鐘

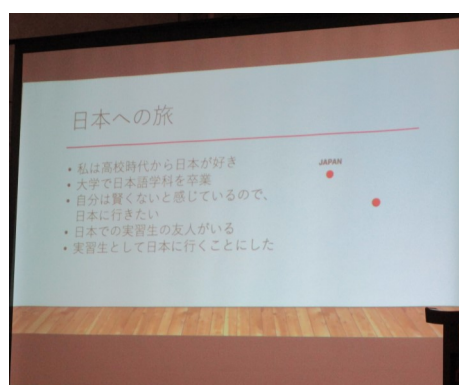
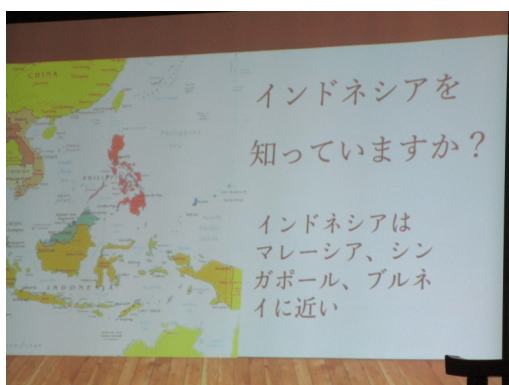
事務所：〒923-0832 石川県小松市若杉町3-26 ソーシャルアパートメント隣103号室

TEL 0761-20-2610 FAX 20-2600

E-Mail: rotarian@sirius.ocn.ne.jp

Home-Page: <http://www3.ocn.ne.jp/~rotarykc/>

2024年10月21日(月) 小松シティRC第1107回例会 当クラブ出席率 66.67% (補正出席率 73.33%)
ゲスト卓話「やさしい日本語で交流を」 公立小松大学大学院 2年生 ジャナトウン ニクマー 様



【会長挨拶】

最新のご情報では、森永拓郎さんご本人はかなり重度のがんにかかっていらっしゃって、膵臓がんもしくは原因不明のがんの可能性もあるということで非常にご苦労されているようです。ステージ4ということで、非常にがんとしては高いレベルというか、重度のレベルに達しているような状況です。そんな中で毎月100万円の出費が必要らしくて何から年出しているかという、クレジットカードで年出されているという非常に危機的状況だそうです。ここで私が保険の話をするとなんかいやらしいんですが、保険ではなくて、そのお病気になる前にいかに防ぐかということが大事かと思っております、先ほど副会長、幹事とも話していたんですが、健康診断に引かかるのは私毎年怖くて、食事の方をコントロールしたり、普段筋トレをやっております。腕立て伏せだとかスクワットをやっておりながら、そして今もちょっと残させていただいたのですが、炭水化物を極力減らして、野菜肉、そしてデザートはちょっと食べさせていただきましたが、量の方と糖質を食べないようにコントロールしております。これがなぜがんの話になるかという、これはかなり糖質の取り過ぎががんの原因の一つだと言われておりまして、そういった流れで、やはり栄養の取り過ぎ、そしてカロリーの取り過ぎというのがやはり体を壊していくということを肝に銘じております。今日のゲストのお話じゃないですが、イスラム教の方は、ラマダンといって定期的に日中は食事を取らずに、そして日が暮れてから食事を取られるという、そういう期間があると聞きしました。私はいつも毎日がラマダンでただ水分は取らせていただいておりますが、昼と夜はコーヒーもしくはお茶で過ごして、あと晩ご飯だけを食べるというような生活をしております、そしたら、なんと肝機能の数値が良くなりまして、健康診断の数値が血圧の方もコントロールできるようになり、非常にいい結果が出ておりますので、会員の皆様でもしお体にご不安な点とかあった場合は、まず食事の量と回数を減らすことによってぜひご自身のご健康を守っていただければと思います。





2023-2024年度

国際奉仕委員会の継続事業であります「Every Rotarian、Every Year クラブ」と「100%ロータリー財団寄クラブ」を認証され、バナーが届きました！

会員の皆様、ご協力有難うございました。今年度もどうぞご協力の程、宜しくお願い致します。

【幹事報告】

- ・配布資料 ロータリーの友10月号
- ・10月定例理事会報告

【ロータリー情報のコーナー】～杉本R情報雑誌委員～

【活動報告】

- ・10/11(金)能美RC観月例会 (18:30～たがわ龍泉閣) 河北、高見豊
- ・10/12(土)第1回ガバナー補佐会議 (10:00～日航金沢) 高見恵
米山研修旅行(宇奈月温泉方面) 吉田正
- ・10/19(土)地区国際奉仕・社会奉仕・ロータリー財団合同委員会 (13:00～金沢) 河北
- ・10/20(日)派遣交換学生向け第1回オリエンテーション (13:30～金沢) 高岡

「小松シティRC ニコニコボックス累計額 ゲスト卓話御礼・閉会点鐘御礼・その他」

- ・河北和則「本日は「やさしい日本語で交流を」というテーマで日本でのエピソードお話頂き有難うございました。日本で永住される予定との事でご多幸祈っております。」
- ・高見豊樹「ジャナトウニクマー様、本日はようこそ、当クラブにお越し下さいました。又素敵な卓話を有難うございます。今後の活躍をご期待致しています。」
- ・高見恵子「ニクマーさん、今日は当クラブに卓話を有難うございました。インドネシアからの技能実習生さんは、陽だまりには5人います。とてもやさしくて日本語も上手でお年寄りも私も大好きな人達です。ニクマーさんも日本に来て下さり有難うございます。」
- ・村上正之「ニクマーさん、今日は有難うございました。今後のご活躍をお祈りします。」
- ・角谷治男「ニクマー様、本日は当クラブでの卓話有難うございました。本日久しぶりに閉会点鐘を打たせて頂きます。」
- ・山崎秀雄「「やさしい日本語で交流を」公立小松大学大学院2年生ジャナトウニクマー様、卓話有難うございます。小松市を国内、インドネシア、全世界に広めて下さい。」
- ・杉本隆「ジャナトウニクマー様、本日はお忙しい中、卓話有難うございました。大変勉強になりました。今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。」

(順不同・敬称略)

【編集】会報広報委員 吉田正樹