



柏南ロータリークラブ 会報

櫻井年度スローガン

～ 全員参加を目指して ～

例会・委員会活動への積極的な参加により40周年を盛り上げよう

青少年奉仕月間

第1845回 2020年 5月 26日 (火曜日)

第40代会長 櫻井好美 幹事 關口和行

会長挨拶

こんにちは。いよいよ緊急事態宣言があげましたね。とはいえ、今までの日常が元通りというわけにはいきませんが、なんとなく気分的に明るくなってきたような気がします。政府のいう「新しい生活様式」を取り入れながら、進化していきましょう。そういう意味では、このオンライン例会も、今後は適宜取り入れながら新しいスタイルの例会や委員会を開催できたらと思っています。

さて、みなさんはこのステイホーム期間はどのようにお過ごしになっていましたか？私はこの期間にたまった本をまとめて読もうかと思っていたのですが、あまりステイホームすることなかったので予定通りには進みませんでした。今日は1冊みなさんに紹介しようと思います。「食べる投資 ハーバードが教える世界最高の食事術」です。私も一昨年、2ヶ月の糖質制限で体重を落とすことができたのですが、その時に過度に糖質と脂質をおさえたことで、肌のトラブルが起きたり、ホルモンのバランスが崩れたりしました。その後パーソナルトレーナーを変更したのですが、1日の摂取カロリーを変えず、食べるものや糖質やたんぱく質の取り方のバランスで身体が変わってきました。もちろん体重もほとんど変わりませんが、自分でも体調がよくなっているのを感じ、身をもって食べ物の大切さを感じています。この本は、ビジネスマンとして最高のパフォーマンスを出すためには？ストレスに負けない精神力、常にさえわたっている状態にするにはどうしたらいいか？私達はこれから「長生きのリスク」に闘っていかなくてはならず、それには、どんなものを食べたらいいか？食べない方がいいものは何か？ということが書かれていますので、是非みなさん一度読んでみてください。ちなみに毎日食べた方がいいものとして、納豆があります。これは感染症予防になるということで、コロナ対策にもいいのではないかと考えています。いずれせよ、食生活は非常に大切です。私達が健全であるためには健康な体が大切ですので、この機会に一度みなさんの食生活を見直してみてください。

幹事報告

- 5月ロータリーレート 1ドル=107円
- 6月からは、キャンパスプラザにて食事なしで例会を開催する予定です。

今後の予定

- 6月 2日(火) 13時より 通常例会 理事会
- 6月 9日(火) 13時より 通常例会 クラブ協議会
- 6月16日(火) 任意休会
- 6月23日(火) 13時より 通常例会
- 6月30日(火) 13時より 交替式

委員会報告

国際奉仕委員会委員長 山口修代会員
先週お知らせした通りチュニジア共和国のローターアクトとのやり取りをしています。活動の様子を動画にしていますので、ご覧ください。

広報・公共イメージ向上委員会委員長 米谷昌紀会員
国際奉仕委員長がお話した動画は、SNSに掲載します。来月は例会場での例会ですが、会員同士の友愛を深める為、引き続き瓦版を配信予定です。

出席委員会委員長 今井昇会員
6月の出席予定は、5月29日までお願いします。メーカーキャップ等がある方は早めに連絡をお願いします。

