



2015-16 年度テーマ



世界へのプレゼントになろう

■会長	松本 茂	■職業奉仕委員長	増田 博和
■幹事	田淵 満博	■社会奉仕委員長	小栗 学
■S A A	保田 孝司	■国際奉仕委員長	岡崎 利久
■クラブ奉仕委員長	竹葉 良仁	■青少年奉仕委員長	保田 孝司

■例会日：毎週木曜日 12:30～13:30	■事務所	〒788-0003
■例会場：宿毛市幸町 秋沢ホテル		高知県宿毛市幸町 6-43
URL http://www.gallery.ne.jp/~sukumorc/		TEL 0880-63-3416
E-Mail sukumorc@mb.gallery.ne.jp		FAX 0880-63-3417

例会報告 第2503回 平成28年1月28日(木曜日) 天気：曇り

- 例会司会：保田 SAA
- 開会点鐘：松本会長
- Rソング：手に手つないで
- ゲスト：
- ビジター：

四つのテスト 言行はこれらに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

■会長報告 松本会長

寒い日が続いていますが皆さん頑張っていたいただいていると思います。
3月5日IMが開催されます。
IMはガバナー補佐が主催で行われますので皆さんのご協力をお願いし参加人数を増やしたいと思います。
記念講演の来賓者の方と時間の調整が出来れば懇親会を開きたいと思っておりますので企画委員長宜しくお願いします。

■幹事報告 田淵幹事

- 前田直俊ガバナーエレクトより：
2016-17年度R I テーマのお知らせ
「人類に奉仕するロータリー」
- 中村RCより：ゴルフコンペのご案内
- 梓会より：梓立祭のご案内
- 宿毛市教育委員会より：後援依頼

欠席届 11名

■誕生日・結婚記念日

- 1月誕生日 保田会員(財団寄付)
- 1月結婚記念日 二神会員(財団寄付)

■委員長報告

ロータリーの森 竹田委員長

先週の理事会に提案した小学生を対象としたタイムカプセルの埋め込みについて報告します。
大島小学校に相談をして快く承諾を得て宿毛市の許可も下りました。詳細については現在検討中ですので追って報告を致します。

■プログラム 竹田企画委員長

宿毛市議会議長 岡崎利久様



昨年の5月から宿毛市議会議長に就任。
本来なら市議会の運営についてがよろしいかと思いましたが、本日はざっくり私に私のダイエットについてお話をしたいと思います。ダイエットを始めたのが昨年の9月。当時の体重が

85.8K、ウエスト105cm。

始めたきっかけは、まず膝が痛くなった事と健康の事を考えて始めました。

まず取り組んだのは食事を少しずつ減らし最終的にはご飯を食べずおかずだけを食べるようにしました。
1ヶ月で約6.5K減りましたが体のたるみが出てきたのでエアロバイクを一日20分と腹筋等の柔軟体操を20分程行い2ヶ月後にも6.5k程減りました。
11月の終わりには約18K程減りましたが周りの方々から病気なのではと言われるようになり、12月からはダイエットを自重し朝昼はご飯を半膳程食べるようにしています。
現在の体型を後10年20年維持出来るようにしたいと思います。
この方法は良くないかもしれませんが。栄養士さんの指導ではご飯は少し食べた方がいいそうです。
現在は67K。ウエスト84.5cmとなっています。
昨年のスーツが合わなくなっています。
皆さんの健康に留意して下さい。

■ニコニコ

筒井会員 欠席のお詫び 1,000円

■出席報告

72.41%

