



2018-19 年度テーマ

第 2670 地区

宿毛ロータリークラブ会報



インスピレーションになろう

■会長	竹田	米廣
■幹事	高瀬	一也
■SAA	山本	浩司
■クラブ奉仕委員長	小栗	学
■職業奉仕委員長	竹葉	良仁
■社会奉仕委員長	筒井	大八
■国際奉仕委員長	増田	博和
■青少年奉仕委員長	二神	雅彦

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

例会報告 第2634回 平成30年11月29日(木曜日) 天気：晴

- 例会司会：東副SAA
- 開会点鐘：竹田会長
- Rソング：それでこそロータリー
- お客様：

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 竹田会長

こんにちは、お久しぶりです。

先々週は中村との三クラブ合同例会、先週は休会ということで、先週こちらに来たけど休みだったという人も居たそうです。

昨日宿毛マラソンの実行委員会に出席しました。2019年6月2日に決定したということです。

今日は重要案件があるので、皆さん残って意見を頂きたいと思います。

■幹事報告 高瀬幹事

■ガバナー事務所より：

- ・12月のレートのお知らせ(1ドル=112円)

■中村RCより：

- ・ゴルフコンペのご案内
- ・創立55周年記念例会週報

■高知南RCより：

- ・創立60周年記念式典・祝賀会出席のお礼状

■宿毛商工会議所より：

- ・新年互礼会出席依頼について

■宿毛地区暴力追放推進協議会より：

- ・門松製作のご案内

■宿毛地区地域安全協議会より：

- ・広報、活動内容

例会終了後臨時理事会を開催します

欠席届 13名

■プログラム 有田企画委員長

会員スピーチ 吉尾会員

自分の今年から始めたことに関してお話ししたいと思っております。去年は忙しくていろいろできなかったのですが、今年はウェイトトレーニングをやっています。筋肉トレーニングです。最初は体を大きくするために暴飲暴食で脂肪を増やしてしまいました。今年の9月くらいからダイエットを始めました。実際今11月末の時点で、18kg落としました。ラーメン焼き肉など食べられないストレスで、リバウンドしてしまいそうでしたが、いろいろ調べると、吸収のメカニズムなどから食べられる量がわかってきたので、減量に向かって進んでいる状況です。

食べれないものもいっぱいありまして、弁当にしても何にしても糖でできているので、砂糖や塩が多いものは避けている状況です。過剰に食べることはよくないということがわかりました。たまにケーキとかおいしい肉であったり食べて体のストレスを解消することが大事だと勉強してわかりました。実際僕の

ウェストが、ズボンが10cm位減りました。ロータリーに入会したときは新しいスーツを買ったりしてましたが、食事に対するストレスが現在ない感じでは。炭水化物を抜いていると仕事にも影響が出てしまうので、まだまだ勉強してバランスよく食べられるように頑張っていこうと思っています。

Q ベンチプレスとかはどこで？

A 芳奈でやりました。今は中村の業者でやっています。

明日が最後なので終わったら美味しいものを食べに行きたいと思っております。

Q リバウンドとかないですか？

A 食べる順番とか気をつければ。水炊きやおでんを食べるのがいいと思っています。食物繊維をとってないとガスがたまるので注意です。

Q 私は35年不摂生な生活を続けています、たばこも吸っています。逆に節制すると体調が悪くなったりしました。

自分にわからないストレスがあったと思います。感じないストレスが一番やっかいだと思っています。

A もしかすると自分もストレスがかかっているのかもしれませんが。

スシローなどについても、友達が好きなものを食べている時に自分は赤身を食べたりシャリを除けてもらったりして、そういう自分を褒めていたりしていません。腹筋も四つに割れています、今度は大会もあるけど楽しんでトレーニングを行っていきたくと思います。

Q 食事と運動と重きを置いているのはどんなところですか？

A すべてはキッチンからです。日本人は朝食とかも塩分取り過ぎなので、糖尿病が多いと思います。オートミールとプロテインなどを朝食に食べています。お酒は焼酎がいいと言われていますが、糖が多いので注意です。プロテイン、ささみ、胸肉(皮なし)を1kgほど食べています。一番食べやすいのは蒸してフードプロセッサーで粉にしてチャーハンにするのがオススメです。

Q 納豆はいつ食べるものだと思いますか？(本人から)

A 朝食よりは夕食で食べた方がいいです。生卵と一緒にではなくて、キムチと一緒に食べたらいいと思います。タレが一番悪いです。

バランスのよい食事と、寝る前に食べないことが大事だと思います。

■出席報告

59.25%