

苫小牧東ロータリークラブ

TOMAKOMAIEAST ROTARYCLUB



例会日 木曜日 12:30 第2例会 18:00

例会場:グランドホテルニュー王子 TEL 31-3111

ホームページ: <https://toma-east-rc.com/>

～会報～ 4月号

「苫小牧東ロータリークラブ会長方針」

【寛容な心で奉仕とクラブ創り】

～水と衛生月間～



【4月プログラム】

第1例会(6日) 定時理事会

会員卓話 水野 博 会員

第2例会(13日) 夜間例会18時～ グランドホテル

「会員卓話 児玉和雄会員」

第3例会(20日) 会員卓話 長岡英幸会員

第4例会(27日) 次年度 年度発表

～今月の誕生祝い～

・児玉 和雄 会員・藤森 善子 会員
・横山トモ子 会員

～今月の創業祝い～

・三和塗料(株)・佐藤産業機械(株)・スガノオート(株)

ニコニコBOX

出席数・率

財団寄付BOX 5,663円

4/6

米山BOX 5,946円

22名 出席率 68,75%

BOX 0円

4/13

25名 出席率 78,13%

ニコニコ

4/20

25名 出席率 78,13%

総額13,000円

4/27

25名 出席率 71,13%



【5月プログラム予定】 ～青少年奉仕月間～

第1例会(4日) 休 会

第2例会(7日) 11日の例会代替

移動例会(社会奉仕活動)

「053清掃と会員・家族・留学生とのBBQ」

5月14日(日) 白老にてインターシティ・ミーティング

第3例会(18日) 会員卓話 小林忠男 会員

第4例会(25日) 会員卓話 中村浩司 会員

担当

●会長 平田 幸彦
●会長エレクト 佐藤 史典
●幹事 内海 雅義
●会計・副幹事 南沢 雄二
会報雑誌・広報委員 山田 亮太

事務局

苫小牧市表町1丁目4-5 日商連ビル5階
月～木曜日の10:00～16:00
Tel 0144-35-3344 Fax 0144-33-7744
e-mail: east_toma2510@song.ocn.ne.jp
事務局 松岡かおり

第1例会 4月6日(木)

会員卓話 水野 博 会員

会長挨拶

すっかり雪も解けて春らしくなってきました。全国的にも春が早く来ているようで桜の開花日も全国各地で早くなっているようです。今日15時30分の千歳発の飛行機で龍ヶ崎中央RCとの友好クラブとしての交流会に参加して来ます。2月から理事会にもお話しをさせて頂いており、皆さんにもお伝えしておりましたが、参加者は私と南澤副幹事、木本会員、木村京子会員、青山会員、山田会員と6人で行って来ます。毎年この時期に「観桜会」を開催しているとの事で、お誘いを受けましたので行って来ます。



会員卓話 水野 博 会員



血管についてのお話

『人は血管と共に老いる』

血管は老化し、血管の「しなやかさ」が失われます。

若返り①食生活

ポイントは減塩・低糖質・質の良い油

塩分は血圧を上げる代表格。日本人は食事で塩分を摂りすぎる傾向にあるので要注意です。また、糖質は「糖化」という血管を固くする要因に。更に悪い油を摂りすぎると、コレステロールが増える原因になります。体にいい油は、オメガ9系油であるオリーブオイルや、魚に含まれるEPAなどのオメガ3系油。ぜひ積極的に摂取しましょう。

塩分→1日6g以下に

糖質→ごはんなど主食を半分に

油→魚の油やオリーブオイルに

若返り②運動

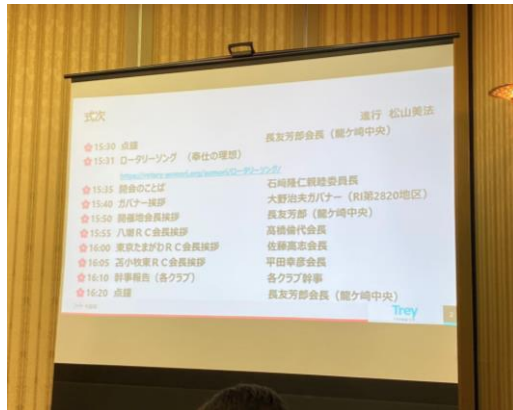
継続的な有酸素運動

おすすめの運動はウォーキング。少し早歩き（時速6キロ程度）を毎日20分続けるようにしましょう。

第2の心臓であるふくらはぎをほぐすストレッチも効果的

ふくらはぎが固まっていると、心臓に戻る力が弱くなり、全身の血液循環が悪くなるため

4月6日～8日 龍ヶ崎にて観桜会



第2例会 例会 4月13日(木)

会員卓話 児玉 和雄 会員



会員卓話 児玉 和雄 会員



自己紹介

1939年札幌生まれ ウサギ年
8人兄弟の3男 父は国鉄

塗料販売店に就職。その後、昭和61年に苫
小牧で塗料販売店を創業。塗料販売一筋で
24年。

ロータリー歴30年 出席率100%を継続

会長挨拶

こんにちは、先週6日の例会後に6人で龍ヶ崎中央RCさんのお招きで行って来ました。

6日の夜は、川上さんの行きつけの居酒屋で龍ヶ崎中央RCさん6名の12名で楽しく交流を深めて、二次会はフィリピンパブの店でカラオケを歌い楽しく過ごす事が出来ました。翌日はゴルフ組と観光組に分かれてそれぞれ楽しいひと時を味わい、15時30よりゴルフ場の中にある部屋で、八潮RC、東京たまがわRC、龍ヶ崎中央RCと当クラブによる「4クラブ合同家族観桜会」が開催されました。第2820地区大野治夫ガバナーよりご挨拶を頂き、龍ヶ崎中央RC長友芳郎会長の挨拶の後、八潮RC高橋 代会長の挨拶、東京たまがわRC佐藤高志会長の挨拶の後、苫小牧東RCから私からも挨拶をさせて頂きました。

その後、各クラブの活動報告を頂きました。当クラブからは南澤副幹事が発表して頂きました。その後懇親会に移りましたが、大変盛り上がり、そして大変勉強にもなりました。公式な行事として我々参加させて頂いた事に、龍ヶ崎中央RCの長友会長さん、川上さん、横山さんには感謝申し上げたいと思います。

成田空港迄、横山さんご夫妻と川上さんには送って頂き有難う御座いました。

今回参加して頂いた方々は全員楽しかったねと云って頂きました。有難う御座いました。今度又北海道へ行きたいですと言っていましたので、毎年7月に木本会員のハスカップ畑でハスカップ狩りとBBQを会員家族で開催してるので、来ませんかとお誘いしましたら、日程が決まりましたら教えて下さいとの事で大変乗り気でした。次年度佐藤史典会長さん、次年度の親睦委員長さんと企画を組んでも面白いかも知れませんね。



奥野会員久しぶりに
お見えになられました。

4月18日(火)グリーン会



順位	氏名	スコア	ネット	ハンディ	ネット	
1位	藤村 英人	81	57	118	44.4	73.6
2位	藤村 英人	85	45	88	12.0	76.0
3位	藤村 英人	91	40	99	21.6	77.6
4位	藤村 英人	91	40	97	19.0	78.0
5位	藤村 英人	93	40	99	21.6	78.0
6位	藤村 英人	97	32	119	38.0	78.6
7位	藤村 英人	94	36	119	38.0	80.0
8位	藤村 英人	93	35	119	38.0	82.0
9位	藤村 英人	97	32	109	28.0	83.0
10位	藤村 英人	98	30	119	38.0	83.0
11位	藤村 英人	93	34	121	34.0	83.0
12位	藤村 英人	98	31	101	12.0	86.0

会長挨拶

横浜MMロータリーからお越しの岩堀将様です。18日に今シーズン最初のグリーン会がエミナゴルフ場南コースで行われましたが、12名の参加で行われ、初参加で初優勝をされました緒方さんおめでとうございます。

5月の例会ですが移動例会としまして、恒例となっております「ゼロゴミ作戦」を5月7日に企画しております。5月14日は白老にてIMが開催されます。全員登録となっておりますが、参加者は総勢27名の参加となっておりますが、バス利用者は22名となっております。



第3例会 例会 4月20日(木)

会員卓話 佐藤 聡 会員

エスコンフィールドについて

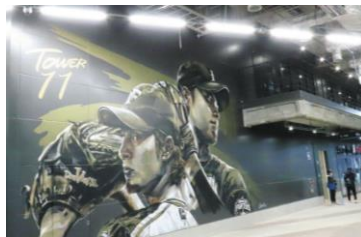


今話題のエスコンフィールドへ行ってこられました。なんと、試合がない日は無料で入場でき、場内をめぐることができるそうです。また、見るものすべてが「スゲー」と声にでしてしまうほどだそうです。

ぜひ訪れる価値があるのではないのでしょうか。



横浜MMロータリーからお越しの岩堀将様



第4例会 例会 4月27日(木)

次年度 クラブ協議会



会長挨拶

こんにちは、先週6日の例会後に6人で龍ヶ崎中央RCさんのお招きで行って来ました。6日の夜は、川上さんの行きつけの居酒屋で龍ヶ崎中央RCさん6名の12名で楽しく交流を深めて、二次会はフィリピンパブの店でカラオケを歌い楽しく過ごす事が出来ました。翌日はゴルフ組と観光組に分かれてそれぞれ楽しいひと時を味わい、15時3

次年度 協議 佐藤 史典 会員

次年度会長方針

『持続可能なより良い変化を自分自身、地域社会に引き起こそう』

・2023年3月25日小樽経済センターにて
2023-2024 会長エレクト研修セミナー
(PETS)

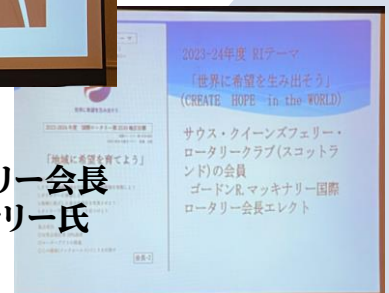
・2023年4月15日 グランドパーク小樽にて
2023-2024国際ロータリー2510地区協議会



次年度幹事 南沢会員



次年度国際ロータリー会長 ゴードンR.マッキナリー氏



4月ニコニコ

ニコニコ

名前	一言
横山 とも子会員	誕生日お祝い
熊谷 史恵 会員	グリーン会第3位になりました。有難うございます。
親睦	

総額 13,000円
