



Daito Chuo Osaka Japan

第2660地区 大東中央ロータリークラブ

*事務所

〒574-0046
大東市赤井1-2-10-4F
TEL : 072-872-6349
FAX : 072-872-6552
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp
ホームページ http://www.dcrc31477.com/



*例会

毎週水曜日 12:30~13:30
ホテル阪奈
〒574-0012 大東市龍間266-8
TEL : 072-869-0181
FAX : 072-869-0105

■会長:清水順市 ■幹事:大東雅代 ■会報委員長:岩崎文江



RI会長 ゴードン R. マッキナリー
2024~2025年度
国際ロータリー・テーマ
ロータリーのマジック

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

第 1158 回 例会 令和 6 年 7 月 24 日

開 会 点 鐘 : 12:30
 ロータリーソング : 「奉仕の理想」
 来 客 紹 介 : 親睦活動委員長
 会 長 の 時 間 : 会 長
 諸 報 告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱
 卓 話 : 「第二の人生 経営者 自己紹介」 岩崎 文江 会員
 閉 会 点 鐘 : 13:30

次回(8/7)のお知らせ

卓話 : 「職業奉仕について何でも聞いて下さい」 荒金 正之 会員

7 月 10 日の例会の記録

出席報告

会 員 数 : 24 名
 出 席 者 数 : 12 名
 欠 席 者 数 : 8 名
 出席規定免除者数 : 4 名
 出 席 率 : 60.00 %
 6月5日 修正出席率 : 42.10 %
 ↓
 68.42 %

お知らせ

・8/14(水) 定款による休会
 ・8/21(水) 移動例会
 18:30~ オペラパーク1F「オペラカフェ」
 ・8/28(水) 卓 話 : 会員増強月間に因んで
 ・8/31(土) クラブ青少年奉仕合同委員長会議 岩本
 13:30~16:30 大阪YMCA国際文化センター 2階ホール
 ・9/4(水) 卓 話 : 住川会員





ニコニコ箱

- ・新年度計画方針お話をさせていただきます。宜しくお願いします。 西垣会員
- ・本日卓話よろしく。 岩本会員
- ・清水会長の代わりに会長挨拶させていただきます。宜しくお願いします。 吉村会員
- ・吉村副会長会長代行よろしく宜しくお願いします。 寺田会員
- ・吉村副会長宜しくお願い致します。 大東・岩崎 両会員
- ・清水会長頑張れ～！ 住川会員
- ・清水会長お大事になさってください。青田・荒金・北田 各会員
- ・暑い日が続いています。熱中症には気を付けて下さい。 庵谷会員
- ・皆の幸せを願って！！ 田中会員

当日計 ￥26,000
 今期累計額 ￥61,000

≪ 会長の時間 ≫

副会長 吉村 悦子

暑くなる今こそ水分補給!!

一般的に1日あたり1,200ml～2000mlの水分を摂ることが望ましいとされています。取るのが難しいと感じる方は水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいでしょう。



一回、200ml目安に補給しましょう。

朝は特に、寝ている間は水分補給が出来てないので積極的に水分を取りましょう。目覚めの1杯・寝る前の1杯が大切です。

ホントに怖い水分不足!

体内の水分が不足すると脳梗塞・心筋梗塞など様々な健康障害の原因となります。

お酒やコーヒーではダメ!!

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本の水分を排出してしまいます。

生活リズムを整え、十分な睡眠をとり、栄養バランスの摂れた食事をして、暑い夏を乗り切りましょう

夏バテ予防に効果的な食べ物

- ✓ 疲労回復【ビタミンB・鉄質やたんぱく質】
鶏肉/コシヒメ/カボチャ/豚/大豆/小麦/モロヘイヤ/ゴマなど
- ✓ 疲労回復効果を高める【アミノ酸】
にんにく/ねぎ/玉ねぎ/ニラ/のたまごなど
- ✓ 免疫力を高める【ビタミンC】
トマト/ゴーヤ/レモン/大葉/キウイフルーツなど
- ✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】
やまいも/納豆/オクラ/豆乳など
- ✓ 代謝が良くなる・食欲増加【亜鉛】
わかひ/こまゆ/とうがん/しょうがなど

普通の食事にもう1品・トッピングも!

・作りおきでおすすめなのが、きんぴらやマリネなど、野菜を使ったメニューです。特に緑黄色野菜に含まれるビタミンは、植物油と取ることで吸収されやすくなります。

・ブロッコリーやオクラ、にんじんなど茹でておけばすぐ食べられます。すぐ食べれる野菜はまとめて茹でておきましょう。サラダなどが彩りよく作れます。

夏のおすすめレシピ

- ・豚しゃぶ
(トマトや残り野菜などを添える)
- ・かぼちゃの煮物
- ・豆腐のお味噌汁
- ・ゴーヤとうなぎのゆずポン酢和え
- ・枝豆・梅干し

大豆を原料とする味噌汁には、夏バテ予防に必要なたんぱく質、ビタミンB2、カルシウムなどの豊富な栄養素を含み、発汗で不足しがちなミネラル、水分も同時に補える効果があります。

いつものみそ汁に具材をプラス (冷凍しておけば簡単にプラス)

- ▶ えのきやエリンギなど食べる大きさに切って
- ▶ にんじん・かぼちゃ(スライスして下茹で)
- ▶ ネギ、油揚げ、小松菜も食べる大きさに切って

下味冷凍で簡単もう一品

(下味冷凍とはお肉やお魚に味付けした状態でジッパー付き保存袋などに入れて冷凍保存。)

- 食べる前に解凍して焼くだけ
- ▶ 豚バラ大根 ▶ 豚こまのみそ豚丼 など

袋に入れて冷凍保存



●)) 前回の卓話 ((●(7/10)

— 新 年 度 活 動 方 針 —

◇職業奉仕



委員長 白川 初美
代理幹事 大東 雅代

本年度、職業奉仕委員長を務めさせていただきます。

ロータリーの目的の一つに、職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすることとあります。

私達は、各々自分の職業を通し、その職業を通じて社会に奉仕し、またロータリアンとして、世界に奉仕活動をしています。

本年度は、まず会員同士が互いの職業をより知ることも大切と思い、親睦活動や、卓話を通じて、会員同士が互いの職業を知る機会を増やし、職業奉仕について皆様と意見交換していきたいと思っています。

皆様とより快活に、達成感あるクラブ活動ができるように各委員会と協力し合いながら盛り上げていきたいと思っていますので、ご理解とご協力を宜しく願います。

◇社会奉仕



委員長 北田 宗男

社会奉仕とは、すべてのロータリアンが地域の人々の暮らしを豊かにしより良い社会づくりに貢献する事であります。

これに則り本年度社会奉仕委員会と致しましては、

- ① 地域の子供に対する支援
- ② 地域行事に対しての支援
- ③ 地域の社会問題に対する支援

等々を委員会メンバーと共に考察し実行してまいります。

1年間ご協力の程お願いいたします。



◇国際奉仕



委員長 西垣 文雄

国際奉仕部門にはロータリー財団、米山奨学、双子クラブがあり夫々の委員長が中心に奉仕活動をして頂いています。各委員会の活動目標にご協力頂きたくお願い申し上げます。

分けても今年度は双子クラブであるは台中南門RCが30周年を迎えられます、当クラブとしてもお祝いをすると共に皆さんで記念式典への参加をいたしましょう。また、台中南門クラブは30周年の記念奉仕活動としてグローバル補助金を利用した事業があるかと思われ、その場合は私共としてはその奉仕活動に協賛する形で国際奉仕をさせて頂ければと思います。加えて40万円の地区補助金の利用も検討したいと思います。

今年度の国際大会はカナダのカルガリーで行われます、是非一人でも多くの方が参加されRIの会員であることを体感して下さい。

◇青少年奉仕



委員長 岩本 静江

①「校内教育支援ルーム」（不登校児童生徒の居場所づくり）支援

「校内教育支援ルーム」とは。

令和6年当初、大東市の児童（小学生5014名）中学生（2600名）数は計7614名です。

今大東市では、問題となっている不登校の児童生徒数が300余りとなっています。不登校には様々なケースがあります。その中で、学校には登校できるが教室以外の場所で過ごしたいという子どもたちが利用します。このルームの整備のために昨年に引き続き、物品の支援をして行きたいと考えています。

予算25万円

②大東市子ども会育成連絡協議会（市子連）の文化事業

「子ども会フェスティバル及び作文コンクール」に協賛し

大東中央ロータリークラブ賞を授与し協賛金を贈る

予算3万円

③その他青少年健全育成に関する事業や行事などに積極的に参加する。



◇親睦活動



委員長 住川 奈美

2024-2025年度 大東中央ロータリークラブの親睦活動委員長の指名を受け、限られた予算のなか、本来ロータリー会員同志が一番大切にしないといけない親睦を、どういった形がいいのか、委員全員で話し合いたいと思います。仕事を抱えながらも参加しやすく、金額的にも個人の負担が大きくなり過ぎず親睦を図れるものにしたいと考えております。会員皆様のご参加、ご協力をお願いいたします。

企画原案

月初め 例会後のカフェタイム

12月 クリスマス会

月 未定 日帰り旅行

◇クラブ奉仕



委員長 吉村 悦子

本年度、クラブ奉仕委員長を仰せつかり、重責に身の引き締まる思いでございます。クラブ奉仕の役割はクラブ会員のための奉仕であり、会員の皆様がこのロータリーの会員であってよかったとだけ思っただけのような奉仕をすることであると教えていただきました。今年度は、大阪関西万博や双子クラブの台中南門ロータリークラブ30周年記念式典があります。私も参加して皆様と喜びを分かち合えたら幸いです。

今年度清水会長の会長方針の中に、

- ・会に参加する喜び
- ・新しい会員を増やす喜び
- ・卓話をする喜び
- ・奉仕する喜び

とあります。私自身もすべてを喜びにとらえ、活動していきたいと思っております。皆様方のご協力ご支援よろしくようお願い申し上げます。



Daito Chuo Osaka Japan