



■ 会長挨拶 平林辰夫君

今日は肥満対策の話をします。肥満最前線という新聞の記事から引用させていただきました。毎年 1 月 2 月は、1 年で一番太る季節となります。忘年会、新年会を経て体重は増加する一方です。特に今年はロータリーの会長として飲み会も多く、近年になく太らせていただきました。毎年 3 月から 4 月にかけて体重のコントロールをしています。いたって簡単なことなので紹介させていただきます。1 日 3 食、規則正しく腹八分目、間食はしない。ごく当たり前のことですが、肥満の人はそれができていません。「どうして？」と質問すると「やりたいのですがテレビなどを見ていると、ついだらだらと食べてしまっているのです」と。そういう人が間食の習慣から離れるには「食事がすすんだら、歯磨きをする」これが間食や「ながら食い」をなくすために効果的です。歯磨きをして口の中をきれいにすると、ここで一区切りがつかます。この区切りが口に物を入れようという気持ちをストップさせてくれます。また、モノを口に入れると「歯磨き」と浮かんでくると次の食事まで我慢しようという気持ちにもなるのです。この時の歯磨きはいいい加減な磨き方はよくありません。1 日 3 回「スクラッピング法」や「バス法」など正しい歯磨きを身につけましょう。詳しい方法は資料を参考にしてください。



■ お客様 諏訪国際交流協会 会長 松井宏次様

■ 理事会報告・幹事報告 小松賢三君

- 本日の例会は、通常例会 諏訪国際交流協会 会長 松井宏次様卓話となります。
例会終了後臨時の理事会があります。
- 2 月 5 日に拡大戦略会議が開催され前年度・次年度・今年度の会長幹事と会計の岩波君が出席し、次年度の役員理事の確認と今年度会計の中間報告がありました。
- 2 月 8 日(土)岡谷ロータリークラブの 60 周年例会があり会長幹事で出席しました。
- 2020-2021 年度ロータリー手帳の注文書が届きました。(25 日までにロータリーの友へ注文)
- 加藤建二君の転勤に伴いクラブ管理運営委員会の組織変更はせず他の委員で代行していき、6 月のサヨナラパーティーまでの段取りは事前に準備する。次年度の幹事は数納エレクトが藤森和彦君に依頼し快諾を得られたので理事会で承認しましたので、変更手続きを行います。
- ガバナー補佐訪問時にマイロータリーへの登録が少ないとの指摘があり、クラブとして一括登録をしたいと考えています。異議のある方は次回例会までに知らせてください。
- 2021-2022 年度の地区大会のホストクラブはガバナーノミニーの意向で諏訪湖 RC が担当することになります。
- 今後の予定

2 月 25 日(火) 通常例会会員卓話	3 月 17 日(火) 通常例会 創価大学
3 月 3 日(火) 通常例会 茅野市更生保護女性会	西川ハンナ教授卓話
会長 両角敦子様卓話	3 月 24 日(火) 夜間例会 会員卓話
3 月 10 日(火) 指定休日	3 月 31 日(火) 指定休日

■ 出席報告・ニコニコBOX 出席 22 名(出席率 58.0%) ニコニコボックス 10 名より 10,000 円

■ 2600 地区社会奉仕委員会 委員 五十嵐幹夫君に委嘱状が手渡されました。

■ 例会プログラム 諏訪国際交流協会 会長 松井宏次様

諏訪国際交流協会は昭和 60 年(1985 年)に設立されました。創立会長は藤原正雄さんで会員数 55 名、賛助会員 11 社となります。主な事業は 4 つの姉妹都市との交流、セントルイス市との高校生交流交換事業、トークの日の事業となります。諏訪市の 4 つの姉妹都市にはオーストリーチロール地方のヴェルグル市(昭和 35 年締結)、クンドル町、アメリカミズリー州セントルイス市(昭和 49 年締結)、フランスロワール地方アンボワーズ市(昭和 62 年締結)となります。セントルイス市との高校生交流事業ですが第 1 回が平成 4 年にスタートし、27 回実施され総勢 285 名を派遣してきました。現在一時休止になっていますが早い時期に再開できるように先方と調整しています。平成 14 年からは毎年 10 月 9 日を「トークの日」とし、コンサート・講演会等を実施しています。