

# Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報  
No.2942 / 2018.08.31



国際ロータリー第 2560 地区  
新潟東ロータリークラブ  
会長：片山 政博  
幹事：村山 栄一  
編集：広報委員会  
www.niigatahigashirc.com



- <司会>佐藤 真介 SAA  
<斉唱>ソングリーダー：親睦委員 山田 克明 君  
・ロータリーソング「四つのテスト」  
・会 歌「世界の友と」

## 片山 政博 会長 挨拶



皆さん、こんにちは。今日のお昼（健康ランチ）は、初めて「からあげ」という、例会では、とても珍しい食べ物が出ました。とても美味しかったです。後ほど田淵君より説明があると思います。よろしく願いいたします。

秋雨前線の停滞でずいぶん涼しくなり、過ごしやすくなりました。夜に秋の虫が鳴き始めて、もう秋間近だなというようなこの頃です。急に涼しくなりましたので、体調管理のほう引き続きお気を付けください。

8月25日、2018～19年の地区補助金オリエンテーションと地区財団委員会セミナーがシルバーホテルで開催されました。約100名の参加がありました。当日、当クラブからは保科義則君と私の2名が出席しました。保科義則君は、朝10時から16時までキッチリと参加をされて大変おつかれさまでした。席上で地区補助金支給承認通知書をいただけてきました。これからお返しします。ご覧ください。

何回も繰り返しお伝えしていますが、今年度の補助金の事業内容では認知症を取り上げ、来年4月6日に講演会を開く予定です。奉仕プロジェクト4委員会合同で進め、その中で社会奉仕委員長の孫犁冰君を実行委員長に進めていきたいと考えております。ユニゾンプラザで300名の市民を集め開催の予定です。何度もお願いすると思いますが、皆さまのご協力なくしてはありえませんが、少し早いのですが、開催に当たりご協力をよろしくお願いいたします。

皆さん、夏の疲れがそろそろでてるのではないかと思います。そんな時に疲労回復にお勧めのご飯は、なんのことはない「卵かけごはん」です。B級グルメですね。烏骨鶏の卵をご飯に乗せ、そこに鰹の削り節をかけ、グレードの高い熟成した醤油をかけて食べるのです。簡単にできます。これが非常に疲労回復につながるそうです。普通のニワトリが年間約300個近くの卵を産むのに対し、烏骨鶏はたったの60個ほど、1/5くらいしか産まないそうです。私も販売しておりますけれども、1個150円ぐらいと価格がとても高価であることも特徴です。高価な理由は産む回数が少ない分、1個あたりの栄養が濃縮されており栄養素が通常の卵の5倍ほど高いのです。考え方によっては非常に安いと私は思います。そして、なぜそこに鰹をかけるのかというと、鰹の運動量は半端じゃないらしいです。時速約60キロで一生泳ぎ続けるそうです。そんな鰹は、人間の体内に蓄積する疲労物質を取り除く作用が優れており、疲労回復に効果があるということで今とても注目されています。W効果で鰹の削り節をかけた烏骨鶏の卵かけごはん。疲労回復だけでなく、老化防止、認知症、生活習慣病、の予防などにも効果が期待されます。夏バテ気味の方は、是非一度試してみたいかでしょうか。今日はもう一つ追加でそのおいしく食べる卵かけごはんを…次回に回します。期待しておいてください。今日はこのあたりにおきます。ありがとうございました。

## ゲスト・ビジターの紹介

- 東海東京証券(株) 新潟支店  
加藤 貢太 さん

## 表彰

- 100%出席バッチの贈呈  
田淵 展子 君(4年)  
山田 克明 君(6年)

## 委員会・同好会報告



●健康ランチ  
田淵 展子 君



●クラブ広報  
委員長 池田 江里子 君  
ロータリーの友



●野球同好会  
野澤 修 君



【ニコニコBOX】  
副委員長 金子 康弘 君

井上 陽一 君  
1ヶ月ぶりの例会です。皆様に御心配頂き大変ありがとうございました。大勢の方からのお陰で奇跡的に生還復帰することが出来ました。感謝してニコニコさせていただきます。

中川 一広 君  
会員増に皆様の御協力宜しく申し上げます。  
ニコニコしたいよ～

田淵 展子 君  
100%出席バッチ 4年  
あっ!というまの4年  
これからも宜しく願い致します。

山田 克明 君  
100%出席バッチ 6年  
今後もよろしく申し上げます。

ニコニコサポート  
8/24分 1,817円

## 幹事報告

- 村山 栄一 幹事

## 演題「会員増強について」



●会員増強委員会  
委員長 中川 一広 君

次回例会 9月7日 卓話「超スマート社会(Society5.0)を視野に入れた学校教育の新たな展開」  
新潟青陵大学 教授 岩崎 保之 氏

本日の出席率 75.44% / 2週間前メイクアップ後 79.31%