



4つのテスト

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

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト並びビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告・スマイルボックス発表
8. 委員会報告
9. 幹事報告
10. 「卓話」・・・2630 地区PG・竹腰兼壽 様
11. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 1月20日(月) 通常例会(R情報委員会担当)
- 1月27日(月) 通常例会(CLP研究委員会担当)
- 2月 3日(月) 通常例会(国際奉仕委員会担当)
- 2月10日(月) 特別休会
- 2月17日(月) 創立記念例会
- 2月24日(月) 通常例会(プログラム委員会担当)

前回の出席率

1月 14日 41/45 91.11%
 12月 16日 補正出席率 86.67%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

メーキャップ

織田光好君、可児豊司君、丸山充信君、立木亮治君、小倉忠雄君 (1/16 中津川)

例会場: 中津川商工会議所
 例会日: 月曜日 12:30分~13:30
 事務局: 中津川商工会議所 3階
 電話: 0573-66-7301
 E-mail: info@2630ncrotary.org
 http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

会長 小椋一朗
 幹事 郷原基幸
 会報 佐古和也

本日のゲスト紹介

RI2630地区パストガバナー

竹腰 兼壽(たけこし けんじゅ) 様 (岐阜南 RC)

生年月日 昭和9年(1934年)4月3日

職業分類 高圧ガス配布

事業所 三興産商株式会社 代表取締役会長

所属クラブ 岐阜南ロータリークラブ

ロータリー歴

1975年8月28日 岐阜南ロータリークラブ入会
 1983年7月 米山功労者
 1991年~92年 会長
 1992年7月 マルチプル・ポール・ハリス・フェロー
 1994年7月 ベネファクター
 2004年~05年 ガバナー
 2012年~13年 恒久基金日本委員会 委員
 2013年~14年 規定審議会代表議員
 奉仕プロジェクト部門カウンセラー

中津川市 成人式



13日東美濃ふれあいセンターで成人式がおこなわれた。



新成人 861 人の門出を祝う
 市議会議員 鷹見憲三



出身中学校ごとに新成人 12 人が登壇し、思い出や抱負を発表した。

クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」



会長の時間

2013～2014年度
会長 小椋一朗

正しい水の飲み方

みなさんが毎日飲む水ですが、意外と知らないのが一日に飲む水の量、軟水と硬水の違いなどですが、正しい水の飲み方についてサントリーの大辞典をお借りしてきました。

水の飲み方にはコツがあるそうです。“正しく”水を飲めば、代謝が上がり、ダイエットにもなり、水が体の中を良く巡ってくれるそうです。そして水をしっかり選べば、便秘や冷え症、むくみなどの不調を改善でき、解毒、アンチエイジング、メタボ対策にも一役買ってくれます。

水の正しい飲み方をマスターして、水で健康生活を始めましょう

一日どのくらいの量が必要？

一日に最低1.5リットルから2リットルの水を少しずつ飲むこと。コーヒー、紅茶などのカフェインの多い飲料は水の量とはカウントしません。もし一杯飲んだら2杯分水を飲むようにして下さい。カフェインには利尿作用があり、体から水分を出す力が強いからです。

水の種類としては、日本人が慣れ親しんだ、飲みやすい軟水がいいそうです。水を正しく飲むポイントは、『常温』で飲むことです。水を常温で飲むと代謝が上がりやすく、代謝が上がれば、ダイエットにもなり、疲れにくくなると、良い事づくめです。

軟水と硬水；水の中に含まれるミネラル量（カルシウムとマグネシウムの合計量、マグネシウムの量を硬度といいます。）を数値化したもので、100以下が軟水、100から300が中軟水、300以上が硬水に分類されています。

日本の水には、軟水が多いです。軟水の特徴は、浸透が速く、吸収性に優れていること。体に負担をかけずに新陳代謝を促進するので、老廃物の排出がスムーズになります。



1月度例会場設営当番

堀正勝、小木曾孝司、可児豊司、小栗正義、鈴木捷也、鷹見幸久、織田光好

スマイルボックス

新年明けましておめでとうございます。昨年同様、本年も宜しくお願い致します。

会長 小椋一朗
副会長 石川英治
幹事 郷原基幸

本日は、中津川センターRC・OBの方々にはご参加有難うございます。大歓迎致します。又、多くの奥様方のご参加ありがとうございます。皆様新年家族例会楽しんで下さい。

会長 小椋一朗

明けましておめでとうございます。センタークラブの発展と会員OB其の他の皆様のご健勝を祈念致します。

磯村邦彦

新年明けましておめでとうございます。

本日は懐かしい方々にお会い出来、とても嬉しいのでスマイルします。又、家内の誕生日をお祝い頂き有難うございます。

伊藤博行

本日は、新年家族例会に夫婦で参加させて頂きます。会長はじめ親睦委員会の皆様御苦勞様です。トニーヒロタショー楽しみにしています。

古川和博

皆様明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

勝野正彦

明けましておめでとうございます。会報に大きく写真を載せて頂きました。

吉村浩平
鷹見憲三
立木亮治

杉の子グループ職員旅行では「ごとう観光」さんにお世話になりました。

丸山充信

結婚記念簿のお祝いを頂き有難うございます。

小倉忠雄
宮田義和
村上幸博

妻の誕生日祝って頂き有難うございます。

小椋一朗
熊崎金良
堀 正勝
伊藤博行

誕生日を祝って頂き有難うございます。

安藤 茂
幸脇利幸
後藤 正
織田光好

明けましておめでとうございます。今年も親睦活動委員会一同、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

親睦活動・出席小委員会一同

センターRC皆様のご健勝を祈念致します。

OB 若森國男
OB 長瀬二郎
OB 加藤武文
OB 中谷武雄

本日の申告額 P 50,000 累計 P 527,000

新年家族例会

1月14日 パルティール



会長の時間
会長小椋一朗



会員慶事発表
浅井達雄君



出席率発表
園原祐一君



スマイルボックス発表
吉田賢治君



懇親会挨拶
親睦活動小委員会
丹羽大祐君



新年挨拶と乾杯
副会長石川英治



懇親会司会
武井 理君



OBの皆様へ歓迎の花束

ご出席頂いた皆様 左より
中谷武雄様 加藤武文様 磯村邦彦様 若森國男様 長瀬二郎様

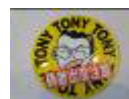




ターロ-タリ-ク



閉会の挨拶
会長エレクト
伊藤博行



トニーヒロタさん(懇親会
のアトラクション)を囲み
打ち上げ。

