



#### 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. 新会員入会式
7. 食事と交歓
8. 出席率報告・スマイルボックス発表
9. 委員会報告
10. 幹事報告
11. 「卓話」・・・クラブ会報・広報・雑誌担当
12. 閉会点鐘

#### 今後のプログラム

- 5月19日(月) 会員健康診断 於:城山病院  
 5月26日(月) 通常例会・次年度執行部担当  
 6月2日(月) タカ池清掃例会・環境保全担当  
 6月9日(月) 通常例会・健康診断結果講評  
 6月16日(月) 通常例会・常任委員長、4大奉仕  
 委員長1年を振り返って  
 6月23日(月) 最終例会・会長、副会長、幹事  
 退任挨拶

**連続皆出席表彰** 小倉忠雄君(24年)

#### メーカーキャップ

堀 務君、丸山充信君、織田光好君(5/8 中津川)、丸山充信君、吉村浩平君、立木亮治君、小倉忠雄君(5/1 中津川)

#### 前回の出席率

4月21日 37/44 84.09%  
 4月14日 補正出席率 88.64%  
 会員総数 46名 出席免除者 2名

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

松下邦雄 様

平成17年~平成20年  
 中津川センターロータリークラブ在籍

#### プロフィール

生年月日 昭和23年12月10日生まれ  
 山形県酒田市出身

昭和42年 4月 仙台大学体育学部体育学科入学  
 昭和46年 3月 同大学同学部同学科卒業  
 昭和46年 3月 株式会社大洋紡績入社  
 (同社実業団卓球部入部)

昭和46年11月 学校法人安達学園  
 中京商業高等学校奉職  
 (体育教師・卓球部監督)

平成6年 4月 同校生徒指導部長  
 (平成14年3月まで)

平成14年 4月 中京高等学校 校長代理  
 平成17年 4月 中京学院大学事務局長  
 (平成20年3月まで)

平成20年 4月 安達学園本部勤務  
 平成24年 4月 中京高等学校通信制課程 教頭  
 直営サポート校  
 へいせい義塾館高等学院 校長

平成26年4月 中京高等学校 校長

#### 新会員 成瀬守和君

生年月日:1973年(昭和48年)  
 4月13日 41歳



職業分類:普通銀行  
 (株)大垣共立銀行・中津川支店長

本籍・現住所:中津川市中津川  
 最終学歴:金沢大学卒  
 家族構成:妻・2男・1女  
 趣味:ゴルフ・園芸

## 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



#### 健康で免疫力を高める食べ物

“うなぎ”



うなぎには具体的に体にどんな効果があるのでしょうか？調べてみてびっくり！！

#### うなぎの栄養・効果効能

科学的に見ても豊富なたんぱく質、100gのかば焼きで2日分が取れるというビタミンをはじめカルシウム、鉄分。体に必要な栄養素がこれでもかというほど含まれている優秀な食品うなぎ。この話を聞けば今日の夜はうなぎたべたいと思います。

うなぎに特に多い**ビタミンA**：粘膜を強化、視覚を正常に保つ働きがあり、胃腸病や風邪予防になります。うなぎ100g中の含有量は、チーズの約4倍、卵の約6倍あり、1日に必要なビタミンAを蒲焼1人前でまかなえます。

**ビタミンB1**：疲労回復、牛乳の25倍、ホウレンソウの10倍のビタミンB1が含まれている。

**ビタミンB2**：細胞の再生と成長に関係し体調を整える作用があります。うなぎは魚介類の中で100g中ビタミンB2の含有量が最も多く、牛乳の5倍、ホウレンソウの約6倍もあるそうです。

**ビタミンE**：老化防止と高い抗酸化作用がありアンチエイジングにはもってこいの食品です。

美容効果もあり、男性の生殖機能も高めます。

**カルシウム**：うなぎには、牛乳の1.5倍、ホウレンソウの3倍のカルシウムが含まれています。**亜鉛**においては、牛乳の9倍、ホウレンソウの5倍含まれています。

**DHA・EPA**：脳の働きを良くする栄養素です。老年期には、脳血栓の詰まりを防いで痴呆を予防します。EPAは、脳梗塞、心筋梗塞といった血管の病気の予防に非常に効果があります。

まだまだ、たくさん体にいいことがあります、ページが足りません！！　うなぎ食べたくなくなってきましたか？



#### 会員誕生日

小倉忠雄君 5月9日  
吉川光彦君 5月17日

#### 夫人誕生日

武井律子さん 5月2日  
可児きよさん 5月6日  
堀 理江子さん 5月24日  
吉田典子さん 5月26日  
立木秋子さん 5月29日

#### 結婚記念日

吉村浩平君希至子さん 5月11日  
中田義昭君かよ子さん 5月16日  
原 恵雄君みのりさん 5月20日

## 例会スナップ



連続皆出席表彰  
安藤茂君 (18年)



出席率発表  
園原祐一君



中津川 RC パスト会長  
鈴木力様



スマイル発表  
浅井達雄君



中津川 RC パスト会長  
伊藤昇様



クラブ会報委員長佐古和也さんから本日メーキャップの伊藤昇パスト会長を介して、本日の例会卓話講師の依頼がありました。何故小生がとおもいつつ、快く受けさせていただきました。宜しくお願い致します。

私が、第55期会長に就任の際に研修した資料、また当時後藤大作会報発行委員長が作成した資料を基に進めさせていただきます。広報誌がその時代をよく表現している、まさにロータリーの歴史誌です。

### 広報誌の重要性と今後の広報誌の位置付け

- 1 会員に自由に閲覧できる様にする 資料の IT 電子化
- 2 年度ごとの資料管理のシステム化
- 3 個人情報の保護と記載範囲の明確化
- 4 過去の膨大な写真及び資料等の整理と廃却処分ルール
- 5 時の会長が自ら広報誌に関わる必要性大
- 6 広報発行委員長の職務の重要性
- 7 その他、調査推進事項

## 昭和 50 年 中津川中(仮) RC 創立に際して (現在 中津川センターロータリークラブ)

伊藤 昇 様



創立式典 1975年(昭和50年)2月23日(日)  
 RI加盟認定証 1975年(昭和50年)3月16日  
 認証状伝達式 1976年(昭和51年)4月18日(日)  
 チャーターナイト 中津川市市民スポーツセンター  
 創立時ガバナー 川嶋三代雄  
 スポンサークラブ 中津川ロータリークラブ  
 特別代表 林安次郎  
 区域 中津川市  
 例会 毎週月曜日 12:30~13:30 勝宗  
 事務所 中津川市かやの木町1番20号  
 中津川商工会議所内

クイズ:チャーターナイトを3回経験された方は  
 答え:原貞一さんです。  
 (鈴木力さんからマイクを渡された伊藤昇さんのミニ卓話)

### 地区・分区の行事予定

第3回岐阜東濃グループ会長幹事事務局連絡会議 6月2日  
 中津川四クラブ会長幹事懇談会 6月9日  
 (一社)中津川青年会議所創立60周年記念式典  
 6月28日(土)「東美濃ふれあいセンター」14:00~

### 例会変更のご案内

中津川ロータリークラブ  
 6月12日=創立記念例会の為  
 「更科」にて18:00点鐘

### 「松下邦雄先生 中京高等学校 学校長就任激励する有志の会」

日時 平成26年5月24日(土)午後6時開会  
 場所 パルティール 中津川手賀野  
 会費 8000円  
 発起人 丸山充信 小椋一朗 木全義則 氷室博之  
 ご出欠席は準備の都合上5月15日までにお知らせ下さい

### 5月度例会場設営当番

伊藤博行、立木亮治、勝野正彦

## スマイルボックス

「会報の役割・クラブの記録と記憶」と題して卓話させて頂きます。宜しくお願い致します。

中津川ロータリークラブ 鈴木力

今期初めてのメイクアップです。何時もお世話になり、宜しくお願い致します。

中津川ロータリークラブ 伊藤昇

4クラブゴルフコンペ幹事、ご苦勞様でした。僕のスコアは113でした。本日はロータリークラブ親睦委員会3名で出席させて頂きます。宜しくお願い致します。

中津川ロータリークラブ 桂川邦俊

鈴木力様 本日は大変お忙しい中当クラブの卓話にお越し頂き有難う御座います。大変短い時間で申し訳ありませんが、どうか実のあるお話を宜しくお願い致します。そして伊藤昇大先輩ようこそ当クラブの例会にお越し下さいました。つたない設営ですが、どうか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

中津川 RC 鈴木 PA 会長又会員の皆様ようこそお越し下さいました。心より歓迎申し上げます。

小倉忠雄

鈴木力様 本日の卓話楽しみにしています。

立木亮治

鈴木力君の卓話楽しみにしています。先日の関税会総会御苦勞様でした。

丸山充信

鈴木力様 本日はありがとうございます。卓話楽しみにしております。

垂見孝也

鈴木力様 本日はありがとうございます。それにこの下準備、恐縮しております。伊藤パスト会長もお越し頂きありがとうございます。

佐古和也

連続皆出席表彰ありがとうございます。

安藤茂

先週の例会、急用に付欠席申し訳ありませんでした。副会長 石川英治君代読ありがとうございます。

小椋一朗

四クラブゴルフコンペ、皆様のおかげで無事乗り切れました。ありがとうございます。

親睦委員長 丹羽大祐

19日の土曜日、4クラブ親睦ゴルフ大会、当中津川センターロータリークラブより沢山の会員の皆さんの参加ありがとうございました。

我がセンターロータリークラブより、個人優勝、団体優勝、ベストと沢山の賞を頂いたのは、私がセンタークラブに入会して初めての快挙だと思います。積極的なご参加とご協力に感謝いたします。また、親睦の丹羽君を始め委員会の皆様ご苦勞様でございました。

小椋一朗

一昨日の四クラブゴルフコンペで予想も出来ない事が起き、優勝してしまいました。おかげで熊崎畜産の美味しいお肉を家族皆でいただく事が出来ました。又団体優勝には少しは貢献する事が出来ました。親睦委員会ゴルフ同好会の皆さん御苦勞様でした。

立木亮治

4クラブ親睦ゴルフにて準優勝してしまいました。団体優勝にも立木さん共々貢献できました。ありがとうございました。

吉村浩平

僕もゴルフがうまくなりました。四クラブ親睦ゴルフコンペでは、グロス、ハンディ、ネットが宮田シングルと同じで、年齢上位で僕が上です。

安藤茂

4クラブコンペ親睦委員会の皆様ご苦勞様でした。立木、吉村両君がまさかの栄冠。私のスコアとかわらず、なんでやね。恵那まんじゅうと牛肉ではずいぶん差が有りすぎ。

丸山充信

4/19日の4クラブコンペの設営本当にお疲れ様でした。親睦委員会ははじめ同好会の皆様ありがとうございました。新車3台購入いたしました。

郷原基幸

4クラブゴルフコンペの賞品をお買い上げ頂き誠にありがとうございました。

熊崎金良

式内・金幣社(旧岐阜県・県社)の恵那神社の鳥居・左側に「手水舎」右側に「由緒書舎」を新しく建設致しました。ご参拝の上ご覧下さい。

恵那神社総代会長(建設委員長) 可児豊司

本日の申告 P40,000 累計 829,000