



2011-12



RIテーマ「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」会長/Kalyan Banerjee(カナダ)  
2620地区のテーマ「今こそロータリーの真価が問われる時」ガバナー/積 惟貞(沼津)  
パワー浜松ロータリークラブのテーマ「語ろう未来、踏み出そう一歩」会長/坂井光蔵

# 週報

第404回例会 8月2日(火)AM 7:30~8:30 オークラアクトシティホテル浜松4F平安の間  
■司会:木村 満義 ■点鐘:坂井 光蔵 ■ロータリーソング:夢のみずうみ  
■ビジター:富田篤代様(高野山RC) ■ゲスト:堤 菜央さん(派遣学生)、堤 昇様&美穂様(ご両親)

## 会長挨拶

本日の議事は、先日有志の方々のご参加頂いた「東日本大震災復興支援」に於ける現地視察報告会です。今後の支援活動において何をしたら良いのか？夫々において考えて頂ければと思います。

日曜日の日経新聞に「糖尿病予防にGI値の低い食べ物を選ぶ」と言う記事が載っていました。GI(グライセミック・インデックス)とは、血糖値上昇指数との事で、炭水化物(糖)の量が同じでも血糖値の上がり方は、食品によってまちまちになるそうです。GI値は、食品の組合せによって大きく違ってくるとの事で、ご飯だけのGI値を100とすると、ワカメの酢の物と一緒に食べた場合、GI値は48に下がり、又すし飯にするとGI値は、67に下がるそうです。酢は、口の中を酸性にする。唾液に含まれる酵素は、酸性に酸性になると働きが弱まる。炭水化物が糖に分解される反応が遅くなり、血糖値の上昇も抑えられるとの事です。植物繊維は、小腸で糖の吸収を抑制する為、繊維分の多い食品のGI値は低くなるようです。以上の事を参考に糖尿病予防をしましょう。

## 幹事報告

- ①ガバナー月信8月号とロータリーの友8月号をレターケースに配布しました。ご確認ください。
- ②公益財団法人ロータリー日本財団から届きました寄付金領収書をレターケースに配布しました。これは、クラブより各個人分を一括して寄付した分のもので、この春(4月)に財団が公益法人となった事から「特定公益増進法人」への寄付金として取り扱われ、税制上の優遇措置が認められます。従いまして本年に於いて支出しました寄付金は、平成23年分の所得確定申告に於いて寄付金控除の対象となりますので、領収書は、大切に保管しておいて下さい。
- ③本日、例会終了後8:40~事務局に於いて第2回役員会が開催されます。出席義務者の方は、宜しくお願いします。

## 委員会報告

熊谷真一国際奉仕PL;本年度、パワー浜松RCより送り出す交換留学生の紹介です。交換留学生の制度で、パワー浜松RCからベルギーに留学する事になりました『堤 菜央さん』から留学に向けての意気込みとそのご家族から挨拶を頂きます。菜央さんには、フランス語と日本語で挨拶がありました。ご両親には感謝の言葉を頂戴しました。



## 例会風景



ビジター:富田篤代様(高野山RC)

ゲスト 堤さんご一家



サプライズ朝食 冷表!!! サラダ&スープ

暑い夏に ぴったりです

## スマイル報告

堤 菜央さん(ご両親);本日は、皆様の温かいご声援を頂き有り難うございました。パワー浜松RCの代表として、力いっぱい頑張ります!

近藤雅彦;メールでもお知らせしましたが『さんくり海の幸支援制度』のチラシを配布させて頂きました。これは、東日本大震災で被災した石巻市の「立浜漁港」を漁業という産業支援する事で復興を行うものです。1口1万円ですが、2~3年後に3,000円程度の海産物が届く仕組みです。是非、ご協力をお願いします。

滝浪 實;①東日本大震災視察・支援ご苦労さまでした。②坂井会長の挨拶の追加です。患者さんによく話をする事としてメタボで注意する事は(1)よく噛んで食べる事(2)食べて直ぐに寝ない事(3)食べ過ぎ、飲み過ぎない事。※くつちや寝しないで! 食べ過ぎ飲み過ぎ注意!

河村正隆;浜松開成館のチアリーディング部の河村です!今週の土曜日(8/6)の17:00~17:30に鍛冶町大通り歩行者天国【夏の芸術祭2011】にて出演します。社会人チーム浜松開成館とチアリーディング部の合同チームです。東エリアです、是非見に来て下さい! 因みに西エリアでは、鈴木一広さんが居合で出演されています!

出席

80名中57名73.08%  
前回回修正出席率97.44%

## Member☆なう



有川京司郎  
会員増強維持委員会  
会員増強維持委員長

- Q1、今、一押しで取り組んでる事。  
もちろん100人めざして会員増強。
- Q2、座右の銘。  
自らを数えず。
- Q3、今つぶやきたいこと。  
金色銀色桃色吐息

## Member☆なう



知久武  
クラブ管理運営委員会  
会場監督 補佐

Q1、今、一押しで取り組んでる事。  
私の家族は酵素玄米ごはんて体調万全。腸を綺麗に血液サラサラに。炊いてから3日以降が発酵が進み体に良い成分も増えもちもち感で美味しく食べられます。



2011-12



RIテーマ「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」会長/Kalyan Banerjee(カナダ)  
2620地区のテーマ「今こそロータリーの真価が問われる時」ガバナー/積 惟貞(沼津)  
パワー浜松ロータリークラブのテーマ「語ろう未来、踏み出そう一歩」会長/坂井光蔵

議事卓話

第404回例会  
2011年8月2日  
職業奉仕PJ

# 東日本大震災復興支援現地視察報告会

去る、7月9・10日の両日、現地で合流の大岡さんを含め総勢14名で、3月11日に被災された宮城県石巻市、女川町、南三陸町を視察してまいりました。本日は写真をご覧いただきながら、そのご報告をさせていただきます。炊き出し用の機材、餃子を積み込んだマイクロバスは前日夜7時に出発、翌日新幹線組と仙台駅で合流し、石巻東RCの牡渡様、石巻南RC櫻谷様にもご同乗いただき、まずは石巻に向かいました。

仙台駅から15分ほど車を走らせると、早くも被災した建物が視界に入ってきました。石巻に近づくにつれて建物の被災状況は次第にその激しさを増し、海岸に隣接した住宅地ではそのほとんどが流されていました。

石巻港付近は、水産加工会社の工場が総て壊滅状態で、津波の威力、恐ろしさを目の当たりにしました。

バスは渡波地区へ向かい、現地でボランティア活動を続けておられるボランティア団体代表の吉村様と落ち合い、現地のボランティア活動を視察いたしました。石巻南RCの櫻谷様が石巻羽黒山鳥屋神社の宮司をされているため、その神社社務所において石巻4ロータリークラブの代表の方々に被災状況等のお話を伺い、4クラブとのバナー交換をすることが出来ました。その後、女川の被災地を視察し、宿泊先の松島・大観荘に到着。大観荘は警察官や建設業者など復興作業にあたる方々の宿泊所となっていて、おみやげ物売り場では、軍手、長靴などもみられました。

翌日は、早朝より南三陸町へ向かいました。まず、南三陸町の仮説役場に伺い、被災状況と現在の状況について役場の担当者からお話を伺うことができました。南三陸町の被災状況も凄まじいもので、建物のほとんどが流され瓦礫となっていました。鉄骨だけとなった防災対策庁舎跡には献花台が設けられており、我々もマイクロバスから降りて手を合わせてまいりました。その後石巻に戻り、避難所となっている湊小学校の体育館の一角をお借りして「浜松餃子」の炊き出しをおこないました。約400名の方にお一人3個の配給でしたが、被災後初めて餃子を食べるといふ方も多く、大変喜んでいただけました。

当初の予定通り被災地の訪問を終えることができ、再び新幹線組とマイクロバス組に別れて、無事帰浜致しました。

卓話者:鈴木一広



石巻羽黒山鳥屋神社社務所にて被災状況等のお話を伺いました



湊小学校の体育館の一角をお借りした「浜松餃子」の炊き出しの様子



**バナー授与**  
ベルギー、ナソーニュのRCの  
皆さんに宜しくお伝え下さい。



**ベルギーへ交換留学生として派遣される堤菜央さんが留学を前に抱負を語ってくれました。**

Bonjour. Je m'appelle Tsutsumi Nao.  
(フランス語でもスピーチしてくれましたがフランス語での表記は割愛します)  
こんにちは。私の名前は堤菜央です。今回交換留学という素晴らしい制度に参加させていただきありがとうございます。皆様のご協力のもとベルギーに行くことが決定しました。私は今フランス語教室へ週2回通っています。フランス語は発音が難しく英語とは全く違います。しかしフランス語を習うことはとっても楽しいです。フランス語は世界一きれいな言語といわれています。フランス語を沢山覚えて、ベルギーで沢山友達を作りたいです。そして、充実した1年間を送り、胸を張って日本に帰ってきたいです。本当にありがとうございました。

〒430-7733

Tel/Fax 053-452-0800

静岡県浜松市中区板屋町111-2 オークラアクトシティホテル浜松4307号室

Email info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp/

パワー浜松ロータリークラブ