



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- ロータリーソング斉唱
- ビジター

丸子ロータリークラブ



会長 内堀 敏高君
幹事 宮本 伸司君
今年は上田六文銭 RC
は柄澤ガバナー補佐を
輩出され、大変な 1
年だと思ひますが、
杉山会長、中澤幹事、

小嶋ガバナー補佐幹事はじめ素晴らしいメンバー
が揃っていますので安泰だと思います。丸子 RC
と六文銭 RC は、クラブの規模が似ている中で、
会員増強が一番の課題だと思います。人数が多け
れば良いという訳ではありませんが、仲間は多い
に越したことはありません。お互いクラブ間で情
報を交換しあい一人でも仲間を増やしていきま
しょう。一年間ご協力よろしくお願いします。

東御ロータリークラブ



会長 荒川 義富君
幹事 青木 二巳君
多くの皆様にご指導
ご協力をいただき本年
東御 RC は 10 周年を迎
えます。来年 6 月 18 日
には 25 周年の上田西

RC と合同での記念式典を予定しています。親クラブ
の上田西 RC の脛をかじっての計画ではあります
ので、柄澤ガバナー補佐、小嶋補佐幹事、上田六
文銭 RC にはたくさんのご祝儀を期待しております。

上田東ロータリークラブ

ローターアクト副委員長 母袋 卓郎君
上田 RAC 卒業して 20 数年たち、初めてのロータ

リアンになりました。上田六文銭 RC にの皆様には
いつもご援助いただきありがとうございます。今後
共々よろしくお願い致します。

上田ローターアクトクラブ



会長 蓑輪 智矢君
招待行事実行委員長
村松 匠君
会計 一之瀬久幸君
本年当クラブは 24 年
目を新会員 4 名加え 11
名でスタートいたします。

いつもご支援ご協力ありがとうございます。8/3 に
はガム取り例会へのご参加と、新会員の紹介を是非
お願いいたします。

□本日のプログラム

・会員卓話 杉山 裕君

会長挨拶

杉山 裕君

イオン飲料とビタミン B1

暑くなるとイオン飲料を多量に摂りたくなりますが、ここで注意しなければならないことがあります。イオン飲料にはビタミン B1 が含まれていないことです。ビタミン B1 は糖質をエネルギーにかえるのに必要で、イオン飲料に含まれる糖質を分解するのにビタミン B1 を消費します。大量のイオン飲料を摂取すると、それだけ多くのビタミン B1 を消費して不足します。ビタミン B1 が不足するとエネルギーをつくれない状態になりますので、身体が疲れやすくなります。

またさらに不足が継続すると脚気やウェルニッケ脳症を発症する恐れがあります。最近、長期間イオン飲料を乳児に飲ませたためミルクを飲まなくなり、ウェルニッケ脳症になった例があるようで問題になっています。

どうしても私たちは、胃腸炎で食事が摂れなくなった人にイオン飲料をすすめてしまっていますが、

何日も食事を摂れないような人にはビタミンの補給も考えなければいけません。

ビタミン B1 の多い食品としては豚肉、玄米、うなぎ、豆類があります。夏バテにうなぎというのはここからきているのでしょうか。

幹 事 報 告

幹 事 中澤 信敏君

1. 米山記念奨学会より
 - ・ハイライトよねやま No172 号配信
 - ・6 月の寄付金傾向
 2. 中川ガバナー事務所より
 - ・2014-15 年度地区補助金申請について
 3. 上田ローターアクトクラブより
 - ・ガム取り例会へのお誘い 2014. 8. 3
 4. AMU より
 - ・交流部会 7. 29 AM10:00、学習部会 7. 29 PM1:30
- 全会員配布物
1. 当クラブより 会報第 809 号配布

内堀 敏高君 (丸子ロータリークラブ)
 荒川 義富君 (東御ロータリークラブ)
 母袋 卓郎君 (上田東ロータリークラブ)
 杉山 裕君 丸子・東御の会長・幹事様、母袋様とローターアクトの皆様、ようこそいらっしやいました。ゆっくりして行って下さい。

飯島 俊勝君 各 RC の会長さん方、ご苦労様です。宜しくお願いします。

松澤 一志君 丸子・東御の RC 会長・幹事さん、ローターアクトの役員の皆様、ようこそお越し下さいました。

肥田野秀知君	平野 成基君	笠原 一洋君
鹿志村恭彦君	柄澤 堯君	久保田正司君
小嶋 修一君	宮原 広一君	水野 泰雄君
中澤 信敏君	中沢利樹男君	西澤 尚夫君
西澤 文登君	生川 秀樹君	田中 栄一君
山崎 博太君	山田 豊君	山崎 勝司君
山崎 芳雄君	横沢 正君	

理事会報告 (2014. 7. 8 開催)

◎プログラムについて

8/26 夜間納涼オープン例会

10/ 7 職場例会

2015/1/13 6 クラブ新春合同夜間例会

・クラブ管理運営委員会で準備を始める。

◎会議など出席者

・第 22 回インターアクト地区大会

7/13 松本歯科大・上高地、杉山会長・松澤奉仕プロジェクト委員長出席

・RLI (ロータリー・リーダーシップ研究会)

塩尻市 市民交流センター山崎芳雄君参加依頼

・R 財団地区補助金説明会 7/27 塩尻市ホテル中村屋
 会長エレクト、R 財団委員長水野泰雄君、事務局参加

◎寄付について

・上田 RAC 活動支援金承認

・ダメ。ゼッタイ。」普及活動 募金箱設置

・米山記念奨学会普通寄付金 2,000 円/人

◎その他

・例会欠席予定者は、事前連絡を入れて下さい。

・各委員会は事業が始まっているため、委員会を開催し各事業に取り組んでいただきたい。

会 員 卓 話

杉山 裕君

RLI に参加して

RLI は、ロータリー・クラブの潜在的なリーダーのためのリーダーシップ開発プログラムを実践する各ロータリー地区の連合組織です。1992 年に設立され、今や全世界的な組織になりました。昨年度、2600 地区は塩尻市市民交流センターエンパークを会場として

2013 年 8 月 10 日 (土) Part I

2013 年 11 月 9 日 (土) Part II

2013 年 3 月 8 日 (土) Part III

2014 年 5 月 24 日 (土) 卒業コース

の 4 回行われました。私も 4 回すべて参加して、卒業させてもらいました。

1 回目は知っている人がいなくて 1 日が長く感じられ、夕方終わった時にはへとへとでした。しかし 2 回 3 回と回を重ねるごとにだんだん知っている顔も増え、リーダーの人達とも親しくなり緊張しないで話ができるようになりました。

ロータリークラブに関する知識も増えたと思いますが、それよりもディスカッションの仕方を学べたことや他クラブの様子を聞けたことが大きな収穫でした。

ディスカッションリーダーの方達は本当に大変だと思いますが、身体に気をつけて頑張っていたきたいと思います。

出席・ニコニコBOX報告

柄澤 堯君

	ベース	欠 席	メイク	出席 率
本 日	2 6	2	—	9 2. 3 0 %
前々回	2 6	7	2	8 7. 7 7 %