



No. 2521

令和6年4月17日

4月 第3例会

鹿沼商工会議所

3F 会議室

## 会長 挨拶



こんにちは

今日は朝から雨が降ったりやんで晴れたり曇ったりと変な天気ですが桜も葉桜となりいよいよ新緑の季節となります。

14日日曜日2024-25年度 地区研修・協議会がライトキューブ宇都宮にて開催されました。ご出席の皆さんお疲れ様でした。また、11日と15日鹿沼RCと宇都宮90RCさんへのメイクアップも亀山ロータリー情報委員長はじめ出席した皆さんお疲れ様でした。他クラブの例会に行きますとまた全然雰囲気も違いますし色々気付く事があって良い学びの機会になったのではないのでしょうか。

さて、今月4月19日は「食育の日」です。食を通した教育として食育をより深く考える機会にする為に制定された「食育の日」ですが、食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものと言われています。食に関する知識と食を選択する力を習得して健全な食生活を実現することが出来る人間を育てることを目的としています。

幼児期の6歳までに、子供の脳は90%が完成すると言われていたのですが、記憶力・集中力・自律神経などの一生に及ぶ知能や感情に影響を与える時期だからこそ、特に子供たちの栄養バランスと生活習慣には食育を学んでほしいと思います。

私たち大人も、もちろん日々細胞が入れ替わり、作り変えられていますので、毎日毎日食べている食べ物、身体に入れるものすべてが関係しています、身体に良い食事、常に心掛けていれば良い身体になっていきますし、良くないものを身体に入ればその反対になります。

私たち日本人には、和食が一番身体に合っていると言われていたのですが、「まごわやさしい」の食事が良いと言われていました。ま、は豆類・ご、はごま・わ、はわかめ(海藻類)・や、は野菜(葉の物・根の物)・さ、はお魚(魚介類)・し、はシイタケ(キノコ類)・い、はイモ類です。

「まごはやさしい」心掛けていただければと思います。

毎日お酒をいただいている私が言うのもなんですが？昨日ちょっと飲み過ぎていますけれど、本日は健康管理委員会によります健康卓話です。繋がりのある食育、毎日の食事について心掛けていただければと思います。

追伸 16日お山祝・「ろばしか」にて開催。台湾交流旅行、無事に戻ったことを全員でお祝しました。

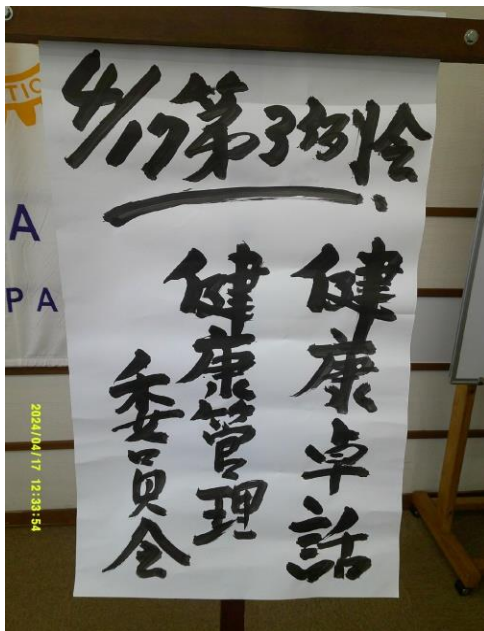
## 幹事 会務報告

鹿沼市国際交流協会の会報と栃木RCからポリオ撲滅大使  
ジュディー・オングの講演チラシを回覧致します。  
ご確認下さい。



## 健康 卓話

健康管理委員会 布川 武男会員



\*皆さまのスマイルは奉仕事業に使われております

☆4月度 在籍年数表彰

- 亀山 弘晃会員 19年
- 前田 裕之会員 15年
- 橋田 一成会員 3年
- 保谷 芳則会員 1年

スマイル 原田 篤委員長

- ・市川 智会員  
布川先生、卓話ありがとうございます。
- ・見目 博克会員  
亀ちゃん、台湾アルバムありがとうございます。  
編集ご苦労様でした。
- ・橋田 一成会員  
在籍表彰(3年)大変ありがとうございます。
- ・吉村 繁会員  
4月14日誕生で77才になりました。  
後何年生きられるかね？
- ・前田 裕之会員  
在籍表彰ありがとうございます。  
第41代会長吉村さんにバッチをつけていただいたこと思い出します。
- ・亀山 弘晃会員  
在籍表彰ありがとうございます。  
吉村委員長お帰りなさい。  
先日の宇都宮90メーク訪問の卓話で野球の話になり、吉村投手の投げるスライダーは打てなかったと言っていました。  
あれはスライダーだったのですね。単なる引力だと思っていました。  
勉強します。
- ・原田 篤会員  
布川先生、お昼時にふさわしい卓話ありがとうございました。



・出席報告 吉村 繁委員長

会員数	41名
出席計算会員数	39名
メークアップ	3名 篠原浩、鈴木和也、湯澤義典
欠席者	8名 赤羽、加藤、熊倉、倉澤、若林 館野、山口、湯澤真人
出席率	74.49%
例会参加率	70.73%

