



Rotary  
国際ロータリー  
第2620地区

御殿場ロータリークラブ  
**週報**  
御殿場  
ロータリークラブ  
モバイルサイト  
<https://www.gotemba-rc.jp/>

**第2726回 例会プログラム**

- 例会場／東山荘講堂 ●開会点鐘／12：30
- ロータリーソング／四つのテスト
- 内容／年次総会 12：25～  
第2回クラブ協議会（例会内の卓話枠で開催13：30終了）  
全員 ※できるだけ多くの方のご参加をお願い致します

**会員慶事**

- 会員誕生日／  
12月7日 勝又重春君 12月7日 橋本喜市君  
12月11日 池上 司君
- 結婚記念日／12月12日 鎌野篤志君 純子様 ご夫婦
- 皆出席／12月1日 勝又英和君（ロータリー歴12年）  
12月2日 秋田 敬君（ロータリー歴19年）

**会長挨拶**

齋藤 衛



クラブ研修リーダー会議からの、クラブ運営・委員会活動についての提言のひとつ、他クラブの調査について報告いたします。

11/18静岡第2グループ会長幹事会でアンケート調査を行いました。①クラブ協議会が全員参加か、②祝日週休会採用か、です。

結論を申し上げますと、クラブ協議会が全員参加でないのは御殿場だけで、他はリアル全員参加・

13：30終了でした。ほとんどのクラブが祝日週休会採用で年間約38回の例会開催数でした。詳しくはお配りした資料をご覧ください。なお2620地区のホームページの例会変更案内をみると、御殿場RCのように毎週例会を開催しているところはほとんど無いようです。

次年度は当クラブでも祝日週休会採用し年間例回数を38回程度にするか、皆様と考えていきたいと思ひます。



会長挨拶用  
QRコード



**11/30の出席報告**

会員数	出席計算に用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の確定出席率
54名	47名	41名	87.23%	100%

**欠席者 (6名)** 橋本喜市君 勝又 淳君 勝又安彦君 齊藤礼志君  
菅沼良将君 白井良太君  
※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

**11/9のメーキャップ**

10月15日	地区大会	秋田 悦夫君
10月22日	オープンハウス	大胡田明寿君
10月30日	北海道Eクラブ	根上 眞一君
11月15日	北海道Eクラブ	齊藤 礼志君
11月17日	北海道Eクラブ	久保田勇輝君
11月20日	北海道Eクラブ	石川 又英君
11月21日	ワールド大阪ロータリーEクラブ	秋田 敬君
11月22日	北海道Eクラブ	豊山 篤君
11月23日	ロータリー塾	柏原 大地君



司会 勝亦敦志君  
ソングリーダー 久保田勇輝君  
出席報告 柏原大地君  
会員誕生日 勝又博文君  
皆出席 鈴木榮一君

疾病予防と治療月間に因んで

野菜をとろう



御殿場市役所 健康推進課

栄養士 管理栄養士 管理栄養士  
平間 香織様 勝間田真呂巳様 牟田口麻衣子様

健康づくりの指標である『健康日本21』（厚生労働省）において、成人1人1日あたりの野菜の摂取目標量は350g以上とされています。しかし現状では野菜の摂取量の平均値は280.5g（令和元年国民健康・栄養調査より）で、約7割の人が目標に達していない状況にあります。そこで今回手指のカロテノイドを計測する機械を使用して、日ごろの野菜摂取量（目安）を数値化して確認をしました。

野菜に多く含まれるビタミンやミネラルは、食べ物から摂取した栄養素が体内で利用される際に身体機能の維持・調整をする働きがあります。また、食物繊維はコレステロールや糖質の吸収を抑える作用で、肥満や急な血糖値の上昇を防ぐ効果があり、カリウムは余分なナトリウムを体外に排

泄する手助けをして、高血圧予防のための減塩効果があるなど、生活習慣病予防のために野菜の摂取は必要不可欠なものとなります。しかしこれらの栄養素は体内でほとんど作ることができないため、食事を通して補う必要があります。

野菜を1日350g以上とる目安は、生野菜であれば1食に刻んだ野菜を両手1杯程度（1日3杯）、料理にすると1日5皿（1皿70g程度）が目安となります。日本人は平均して約70g（1皿分）野菜が不足していますので、野菜料理を無理なく取り入れるためには野菜を3食毎食取り入れること。朝1皿・昼夕2皿ずつ意識して食べるのがおすすめです。

野菜は生の状態では歯ごたえがあり満足感を得やすく、加熱調理した状態では柔らかく、味がしみこみやすくなり、カサが抑えられ摂取量を増やすことができるなど、調理法を変えることで楽しむことができます。ぜひ毎日の食事を通して、1日350g以上の野菜摂取を目標に、健康づくりをしていきましょう。



ロータリー塾  
出合いの広場

11月23日（木）山梨県のYCC県民文化ホールにて「ロータリー塾・出合いの広場」が開催されました。各クラブ入会3年未満の会員が一堂に会し、中村皇積ガバナーの講話にてロータリーについて学び、多くの会員と交流を深めました。



Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日  
○例会場・事務局/YMCA 東山荘  
静岡県御殿場市東山1052  
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138  
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会長 ○ 斎藤 衛  
幹事 ○ 渡辺 修司  
会報委員長 ○ 久保田 勇輝