2023～2024　SHIMONOSEKI－NORTH　ROTARY　CLUB

2023年9月12日（火）第2394回例会　　　節食の日

ゴードンR・マッキナリー RI会長テーマ　世界に希望を生み出そう

井内　康輝　第2710地区ガバナー信条　「平和の種をまこう！！」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　～ロータリアンにできること～

有馬　正会長方針　「ロータリー、希望を持って、ゆっくり学び楽しもう！！」

　 例会進行　　点鐘　　　ﾛｰﾀﾘ-ｿﾝｸﾞ　　会長挨拶ならびに来訪者紹介　　　食事

出席報告　SAA報告　委員会報告　幹事報告　本日のプログラム　点鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プログラム    　　9月12日（火）  　　　外部卓話  　　　「美術館と建築」  　　　下関市立美術館  　　　学芸員　渡邉　祐子　様      　次回予定  　　　9月19日（火）  　　　夜間例会  　　　新入会員卓話  　　　岡田　和洋　君 | 他ｸﾗﾌﾞ  下関西　　9月13日（水）  　　　　　新入会員卓話  　　　　　廣瀬　敬信　会員      下関東　　9月14日（木）  　　　　　外部卓話  　　　　　東城　しのぶ　様      下関中央　9月15日（金）  　　　　　会員卓話  　　　　　「2022-23年度会計決算報告」  　　　　　　三宅　浩史　会員  　　　　　「新入会員職業紹介」  　　　　　玉川　清一郎　会員  　　　　　中村　謙一　会員    下　関　　9月18日（月）  　　　　　祝日の為、休会 |  |
|

（幹事・委員会報告）

◇2710地区事務局他

1. 国際ロータリー日本事務局よりＰＨＦバッチと表彰状を受領しました。

　　　　　新たなPHFに大林昭弘君、前田幸子さん。

　　　　　PHF+1に高垣義生君、PHF+2に福本美洋君

◇幹事報告

1. 毎年11月に配布しております会員名簿の更新・追加の時期となりました。現在お持ちの

会員名簿の内容に変更・追加がある会員の方は、事務局までご連絡下さい。

1. 花蓮RCよりクラブ会報を受領しました。

（例会変更）～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

事務局〒751-0859下関市川中本町2丁目3番1号　TEL242-7230　FAX242-0656　設立記念日1973年2月25日　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 Ｅメール　　　[kitarc@abelia.ocn.ne.jp](mailto:kitarc@abelia.ocn.ne.jp)

例会日　毎週火曜日　12:30（毎月第3火曜日は定例夜間例会18:30）　例会場ｼｰﾓｰﾙﾊﾟﾚｽ　TEL231-7000

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （おめでとう）  　会員一同心からお祝い致します  　　　 誕生日  　　　　9月13日　　　　梅本　一夫　君  　　　　9月14日　　　　吉岡　靖子　様        　　　　結婚記念日  　　　　9月14日　　　　八田　廣　君  　　　　9月17日　　　　秋森　和也　君      　　 事業所設立記念日  　 S52年9月13日　　沖野　美和子　さん        　　 入会記念日  　　　H11年9月14日　石井　達美　君  　　　H8年9月17日　 代山　敏弘　君 | （先週のSMILE-BOX）  ☆会員・配偶者誕生日 岡本　昭宏　君  ☆結婚記念日　　　　 山野　陽生　君  ☆事業所設立記念日　 なし  ☆入会記念日　　　　　　廣中　泰三　君  ☆淺井さん、本日の卓話お願い致します。有馬君、吉岡君  ☆本日、卓話をさせて頂きます。　　　　淺井　君  ☆録音欄に寄稿しました。　　　　　　　松本　君  ☆メジャードナー・プラス１を頂きました　弘山　君  ☆嶋村さん、会長就任おめでとうございます　上原　君  ☆次女の結婚報告祭を行いました　　　　堀川　君  ☆9月24日、温泉・フィットネスをオープンします。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　岡田　君  ☆欠席お詫び　　　　　　　　　　　　　大林　君 | | | | |
| （録音欄）  **『発酵とは』**  　この度、下関北ＲＣ入会して６ヶ月が経ち録音欄の寄稿する順番が巡って参りました。  どのような事をお題にするか、迷いましたが、私には、発酵関連の事しか浮かびませんでした。  人間は、健康の２文字が一番大切で、日常が少しでも元気に送れる願いを込めて、発酵について少しお話しをさせていただきます。  発酵とは、**微生物**【**カビ**(麹)・**細菌**(乳酸、酢酸菌、納豆菌)・**酵母**(パン酵母、ビール酵母、清酒酵母)】のそれぞれの活動によって食べ物が人間にとって良い形に変化する事です。  日本の国土は、北は北海道から南は沖縄まで細長い列島の国です。その為ある程度の湿度が多く、南の島のようにカラットしておりません。この気候風土を活かし先人たちは、「発酵」と言う技術を生み、冷蔵庫の無い時代に、食品を腐らないように保存できる方法を造りだしました。  発酵食品には、善玉菌が豊富に含まれています。外から入って来る病原体の侵入も防ぎ、免疫細胞を活性化させる働きもあります。積極的に取れば、腸内環境も整え免疫力も高めてくれます。病気を予防する効果も大きいので、是非毎日の献立に発酵食品を一日一回、取り入れて健康な日々を過ごされてみませんか？  【日本の主な発酵食品】　　　　　　　　　　　　　【海外の主な発酵食品】  納豆・味噌・醤油・みりん・お酒・酢　　　　　　　　　チーズ・ワイン・ヨーグルト・キムチ  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　日下　初美 | | | | | |
| 今月のMake―Up）  9/5（火） 定例理事会出席者  9/28（木）下関5RC合同マスコミとの懇話会出席者  （先月のMake―Up）  （先週の欠席）  　秋森君、石井君、小笠原君、岡君、岡田さん、岡本昭宏君、河野君、岸本君、紺箭君、斉藤君、佐野君、重成君、嶋村君田渕君、野澤君、福本功巳君、藤本さん、堀君、山野君、  山元君 | | 会員数 | 欠席数 | 出席率 | 修正出席率 |
| 64名 | 19名 | 68.25％ | 73.02％ |
| 先週の残食　　１食 | | | |