



Kainan East Rotary

DI STRICT 264

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南市日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 3-0800

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣才1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所 4F

会長 岸 義朗 幹事 上南雅延 会報委員会 ◎宇恵 ○喜田・田村・中村(雅)・向井

才461回 例会 昭和59年12月17日(月) 午後12時30分 於 海南商工会議所

1. 開 会 点 鐘 岸 義朗会長
2. ロータリーソング 「手に手つないで」
3. ゲスト紹介 日本マスターズ陸上競技連盟普及部長 石井茂十郎氏
4. ビジター紹介 田中良典様 (有田南R.C.)
山西輝明様 門脇孝文様 森 泰皓様 (海南R.C.)
5. 出席率の報告 会員総数 60名 出席者数 48名 出席率 80%
前回修正出席率 90%

6. 会長スピーチ

昨日は80会ゴルフコンペ(海南高原)大寒ゴルフ無事終了いたしました。珍プレー、好プレー続出でなごやかな1日を過ごさせていただきました。入賞された方々おめでとうございます。後程よろしくおねがいたします。

先日韓国サンコーの金ゲンジュンさんから早々に年賀状をいただきました。非常にきれいな絵で、中には日本語で去年は大変お世話くださり有難うございました。今後共良ろしく御指導の程との内容でした。

先日新入会員の3名の方が出ていましたが、皆様方に何も異議が無いようでしたら後日御紹介させていただきます。

7. 幹事報告

例会変更の御案内

和歌山南R.C. 12月14日(金)は13:40まで延長

1月4日(金)

2月1日(金)

紀の国会館201号 高砂の間

串本R.C. 1月8日(火)→1月8日(火) P.M 6:30~サンマリン

田辺東R.C. 1月9日(水)→1月9日(水) P.M 5:30~伯扇閣

泉佐野R.C. 1月10日(木)→1月10日(木) 12:00~

河内長野東R.C. 例会日水曜日例会時間18:30~19:30

会場 河内長野商工会館

第275地区地区大会御案内

東京芝R.C. 2月1日(金)~2日(土) 東京プリンスホテル

Discover a New World of Service

見つけよう 奉仕の新生面

8. 委員会報告

広野親睦委員長 1月7日夫婦例会の件

山野社会奉仕委員長 例会後委員会を行いますのでおのこり下さい。

9. 卓話 石井 茂十郎氏

皆様今日は、専門の立場の方々があろうかと思われませんが、その様な方々の前でお話しするのが、私の経験上のお話しをさせてもらうのが適切かと思っておりますので、私なりにお話しさせていただきます。

百才へのアプローチと云うタイトルでございます。「50. 60. 花ならつぼみ、70. 80. 花ざかり、90になってむかひがきたら 100まで待てと追いかえせ」と云ううたがございます。90になって死神がきたら追い払えという意味かと思っております。

(元気で生活を送る様) 体力の保持には、まず食事からと思ひまして私なりの食事法を話しさせていただきます。

核酸食事法の実践 私の核酸食事法一日おきにオイルサーデン一缶、毎日イワシ(中生干し) 10匹焼いて食う。(これはあくまで栄養のバランス週40種類の副食を摂取してのこと)

◎ ビタミンライフ 私のビタミン摂取量(一日の)

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	ニコチン酸	パントテン酸	C	
4000単位	13mg	10mg	10mg	10mg	70mg	40mg	800mg	
D	E	Cal						
200単位	600mg	500mg						

多くとると A とり目、皮ふ、くちびるカサカサになる、肺ガン、胃ガン、食道ガンになりにくい。

” C ガン予防、白内障、食欲不振、内臓出血予防

” E 老化防止、貧血、冷え症、高血圧下げる、動脈硬化防ぐ

以上は私の食事の一端でございますが、私の身体は40才~50才位の体力(筋力)だと思っています。皆様方にも以上の様なことを参考にされ、適当な運動をされる事をおすすめします。

ニコニコ・米山・BOX

楠部 賢計君	新役員
丸畑 邦夫君	”
中村 隆俊君	80ゴルフ優勝
前窪 紀文君	” 2位
楠戸淳三郎君	” 3位
岸 義朗君	” B.B賞
追田 博司君	場外馬券当る
大沢 祥宏君	”

次回例会案内 昭和59年12月24日(月) PM12:30 於 海南商工会議所