

ロータリー 2000:
活動は—堅実、
信望、持続

ROTARY 2000:
ACT WITH
CONSISTENCY, CREDIBILITY,
CONTINUITY

1999-2000年度

RI会長

カルロ・ラビッツア

第2640地区ガバナー

成川 守彦

事務所 海南市日方1294
〒642-0002 海南商工会議所内
TEL (073) 483-0801
FAX (073) 483-2266
例会日 毎週月曜日 12時30分
♣第1例会のみ 18時30分
於 商工会議所4F
会長 深谷政男 幹事 土井元司
SAA 谷脇良樹
会報委員会 ◎花田宗弘○田村能孝
冷水正雄 田中昌宏
吉野 稔 小椋孝一

四つのテスト

- ①真実か どうか
- ②みんなに公平か
- ③好意と友情を深めるか
- ④みんなのためになるか どうか

海南東ロータリークラブ Kainan East Rotary

DISTRICT 2640 CLUB WEEKLY BULLETIN

本日のプログラム

平成12年6月5日 第1187回例会
PM6:30～ 於 海南商工会議所4F
夜間例会

次回のお知らせ

平成12年6月12日 第1188回例会
PM12:30～ 於 海南商工会議所4F
会員卓話 山東 剛一君

前回の報告

平成12年5月29日 第1186回例会
PM12:30～ 於 海南商工会議所4F

1. 開会点鐘 深谷 政男会長
2. ロータリーソング 「それでこそロータリー」
3. お客様のご紹介 川瀬 恭子様 (山本病院 管理栄養士)
4. 出席報告 会員総数 69名 出席者数 51名
出席率 76,12% 前回修正出席率 86,57%
5. 会長報告 深谷 政男会長
皆様こんにちは ブエノスアイレス国際大会に橋本(憲)君
ご参加頂ける事となります。

25周年記念事業も記念誌を残して終了しました。今夜、
責任者にお集まり頂き反省会を致します。

25年の思い出CD出来上がり最終例会にお渡し出来れば
と思っております。

国際委員会主催の中国訪問団の出発も近づきました。今
後RCが出来るであろうと思われる中国の様子を見聞に行
く皆様宜しくお祈いします。

6月に入りますと新旧の引継ぎ・年間行事まとめ・新年
度の会合等が重なりますが、新年度の会合優先にお願いし
ます。

本日が最終健康食です。

6. 幹事報告

○メイキャップ

5/25 中尾 公彦君 (和歌山東RC)

5/25 中村 雅行君 (和歌山城南RC)

○例会臨時変更のお知らせ

海南西RC 6月29日(木)→6月29日(木) PM7:00～ 美登利

○例会終了後、臨時理事会を開催します。

○ポールハリスフェロー 塚本 義信君

○マルチプルポールハリスフェロー 深谷 政男君

E-mail : rotary@kankyo.co.jp

URL: <http://www.kankyo.co.jp/rotary/kainan-east>

7. ゲスト卓話 川瀬 恭子様

～東ロータリークラブ元気食パート3～

会員皆さんの平均年齢57才です。

特別製の弁当を用意しました。今までは少なめだったので、今回は少し多めにしました。

☞ 今月の食事のポイント

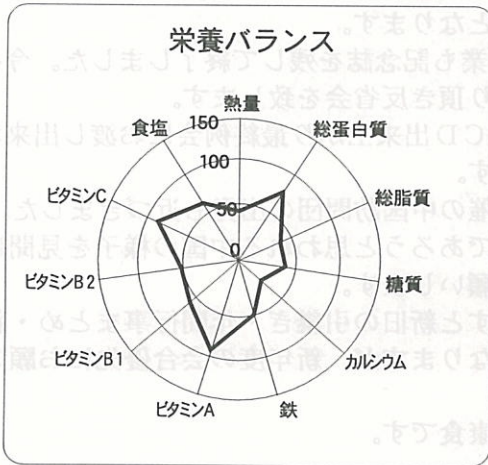
(神戸屋特製30品目バランス弁当)

《 献 立 》

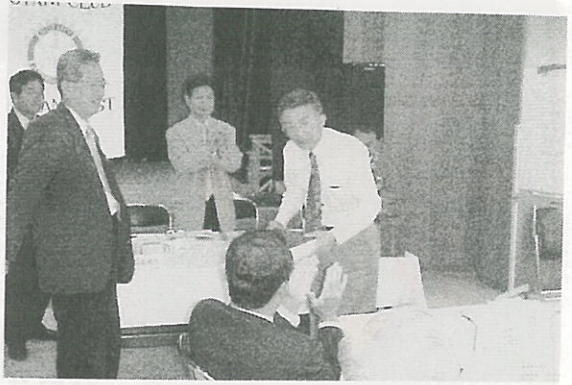
- ・おにぎり、焼きおにぎり
- ・えびのあられ揚げ、鶏肉の照り焼き、合かもロース煮、あなごなると巻き
- ・酢れんこん、錦糸巻き鮭と鯛、よもぎ麩の田楽
- ・炊き合わせ
(竹の子の土佐煮、こんにゃくと椎茸の含め煮、絹さや)
- ・赤魚のけんちん焼き、いかの黄身焼き、蒲鉾
- ・鰻巻き卵、竹の子の木の芽和え
- ・しば漬、昆布の佃煮、果物 (オレンジ)

《 栄 養 価 》

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	糖質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
987	49.5	23.8	139.0	196	5.5
《 一日の目標量 》					
2300	70	57.5	375.6	600	10



川瀬栄養士による元気食パート3の説明



ポールハリスフェローの表彰

▼▲▲▲ ニコニコ・米山・BOX ▲▲▲▼

深谷 政男君 マルチプル、ポールハリスフェローピンをいただきました
土井 元司君 先日、荒牧バラ園に行き目の保養をしてきました

前窪 紀文君 先週、久しぶりに同窓会で湯河原温泉で1泊楽しんで来ました

吉田 昌生君 カナディアンロッキーマウンティニア号という特別列車で二日間をかけてロッキー山脈を越えるという旅をしてきました 一味も二味もちがった旅でした

橋本 憲紹君 会から餞別をいただきました 中味を確かめていません 帰ってから確かめます 海南3クラブで私一人です 地区では56人程です

モンゴルは今大変です 留学生の方と支援活動しました

辻 秀輝君 この前日曜日、釣りにつれていただきました 角谷君始めえびす会の皆様ありがとうございました 楽しかったです 次回も誘ってください