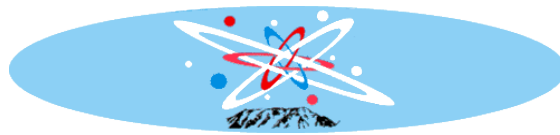


富山みらいロータリークラブ

WEEKLY REPORT



国際ロータリー第 2610 地区

2018. 8. 7 発行

No. 5

創 立 1997. 6. 4

承 認 1997. 6. 18

2018-2019 年度 R I テーマ “ BE THE INSPIRATION “

～ インスピレーションになるう ～

第 997 回 例会の記録

2018年 7月24日(火) 例 会 場 富山第一ホテル13階ルミエール

司 会 増山副SAA

開 会 点 鐘 河上会長

ソ ン グ 「 それでこそロータリー 」 「 未来のために 」

四つのテスト唱和 河上会長

ゲスト紹介 株式会社AIVICK 取締役 谷村 徳二 氏

ビジター紹介 前 直裕 会員 ・ 寺林 敏 会員 (富山RC)

誕 生 日 祝 品川会員 (7月24日) 岡崎稔会員 (7月25日)

遠藤圭一会員 (7月29日) 中村厚会員 (8月1日) 中三川会員 (8月3日)

鍋谷会員夫人 (7月29日) 松井会員夫人 (8月5日)

出 席 報 告

【総員数：77名】

※ () 内はメーキャップ人数

当 日 (7月24日)	44 (2) / 77	出席率 57.14 %
前々回 (7月10日)	58 (14) / 77	出席率 75.32 %

幹 事 報 告

源副幹事より

- ・先週ご案内しましたとおり、8月19日(日)に第19回元服立山登拝出発式およびふるさと富山美化大作戦が行われます。出欠の締切りは8月8日(水)です。また、8月28日(火)は1000回記念夜間例会です。こちらの出欠締切りは8月20日(月)ですので、お忘れなようをお願いいたします。
- ・ガバナー事務所より平成30年7月豪雨被害の義損金について、各クラブ会員一人当たり千円のお願いがありましたので、ニコボックスより77,000円を送金いたしますことをご報告いたします。
- ・10日にお配りした今年度のクラブ概況と計画書の38ページと44ページに誤りがございました。本日訂正したものをお配りしましたので、お手数ですが、該当ページに差し込みください。
- ・次週31日はクラブ指定休日のため、例会はございませんのでご注意願います。

ニコボックス

・本日は貴重なお時間を拝借し、ありがとうございました。

地区大会のご参加、ご登録よろしくお願い致します。

・河上会長、よろしく申し上げます

・誕生日祝いを頂いて

・誕生日お祝い、ありがとうございます

・誕生日のお祝いを頂いて

・遅刻のおわび

・早退おわび

富山RC

瀬戸さん

遠藤圭一さん

岡崎稔さん

中三川さん

山崎さん

布目さん・山田直毅さん

委 員 会 報 告

藤田青少年計画委員長より

・7月28日(土)に行われる「ロボット教室体験会」への応援参加のお願い

諸 事 連 絡

林清滋地区職業奉仕委員長より

・9月9日(日)に行われる“本田博己氏による職業奉仕研究セミナー”について

卓話者紹介 林清滋会員より
卓話 株式会社AIVICK 取締役 谷村 徳二氏
「健康経営の一例として糖質適正化食について」
閉会点鐘 河上会長

本日 第998回例会プログラム

2018年 8月 7日(火) 於：富山第一ホテル3階天平の間
吉田大介会員による卓話 「Amazonの現在、過去、未来」
例会終了後、理事役員会（於：3階梓の間）

8月の行事予定

8月14日(火) **クラブ指定休日**

19日(日) ふるさと富山美化大作戦

於：護国神社

19日(日)～21日(火) 第19回元服立山登拝

21日(火) ゲスト卓話

於：13階ルミエール

28日(火) 1000回記念例会（夜間例会）

於：13階ルミエール

お知らせ

○例会変更

8月22日(水) 富山中RC 例会日変更【ホテルグランテラス富山】9:30～13:30

8月23日(木) 富山西RC 早朝例会【富山電気ビル】9:30～13:30

8月27日(月) 富山シティーRC 夜間例会【富山第一ホテル】9:30～13:30

○ニコボックス累計金額 **24件 92,000円**

○ロータリー適用相場のお知らせ 1ドル **112円**

第19回元服立山登拝出発式・ふるさと富山美化大作戦

集合時間：平成30年8月19日(日) 午前6時30分(小雨決行)

集合場所：富山縣護国神社

スケジュール：6:40～ 第19回立山登拝出発式

7:00 出発。見送り後、富山縣護国神社周辺の清掃

7:30 解散

その他：・軍手、ゴミ袋は準備いたします

・ポロシャツを着用し、クラブ一丸となって参加します

* 出欠の締切りは8月8日(水)です

* ふるさと富山美化大作戦の参加はメイクアップになります
(8/7, 8/21, 8/28 欠席分に充当できます)



1000回記念例会（夜間例会）のご案内

日時：平成30年8月28日(火) 例会 18:30～ 懇親会 18:40～

場所：富山第一ホテル13階ルミエール

会費：会員 10,000円 ・ 配偶者 3,000円

アトラクション：・楽屋姫による演奏

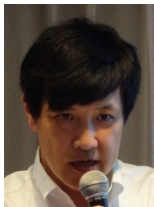
・創立当時の思い出のスピーチなど



* ご家族の皆様とともに第1000回の例会をお祝いしますので、多くの皆様の出席をお待ちしております。

* 出欠の締切りは8月20日(月)です

◆ 株式会社AIVICK 取締役 谷村 徳二 氏 による卓話 ◆



「健康経営の一例として糖質適正化食について」

「健康経営」とは

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という概念あるいは戦略の事です。

一例としてはアメリカでは「優良健康経営表彰企業」の株価が13年間で平均1.72倍になったのに対して、S&P500社の平均が0.99倍に留まっています。

「健康経営」の目指すところは、①従業員の健康度アップ ②それによる生産性のアップ ③健康関連コストの削減 などです。

それにより、・優秀な人材の確保 ・社内環境の充実 ・人間関係の向上 などの副産物的な利益を図ることができます。

弊社 AIVICK では健康経営の一環として、「社内昼食の改善」「社内昼食の糖質適正化」というテーマで新規事業を行っています。

そのメリットは

- ・適切な糖質摂取量を体験・学習することで意識変容を図り、生活習慣病予防に繋げる。
 - ・食後高血糖(血糖値スパイク)による午後のパフォーマンス低下を防ぐ。
 - ・同じ食事を一緒に食べる事でコミュニケーションを深められる。
- などです。

では「食後高血糖」とは何でしょう。

空腹時血糖値は正常でも、食後に血糖値が正常値の140を大きく超える減少です。

血糖値スパイクとも言い、上がった後は過剰に出たインシュリンが低血糖をもたらし、眠気やイライラ、脱力感などを引き起こします。

食後高血糖の原因は

- ・遺伝的要素
- ・肥満(BMI25以上)
- ・糖質の多い食生活
- ・過度なストレス
- ・運動不足
- ・早食い
- ・朝食を抜く 　　などです。

しかし食後高血糖は大変危険です。

- ・食後高血糖 ⇒ 初期糖尿病・糖尿病予備軍
 - ・血糖による動脈硬化⇒心筋梗塞・脳卒中
 - ・血流悪化により腎臓などの毛細血管が減少
 - ・AGEs(最終糖化生産物)の蓄積
- ⇒認知症・肌の老化・骨粗鬆症・白内障・動脈硬化・糖尿病の悪化・ガン といった症状や疾患の原因となります。

これを防止するには

- ・糖質適正化 どれくらいが適正かを知る
- ・バランスの良い食事、特に食物繊維とビタミン・ミネラルの適正量摂取
- ・ゆっくり食べると食べる順番
- ・食後の運動
- ・ストレス軽減
- ・質の良い睡眠

これらをいかに実現していくかがカギになります。

2018-2019 年度地区大会

地区大会メッセージ 「ロータリーを知ろう、知ってもらおう」

平成 30 年 10 月 27 日 (土)			
13:00~17:00		18:00~19:30	
指導者育成セミナー		RI 会長代理ご夫妻歓迎晩餐会	
富山国際会議場		富山電気ビル	
平成 30 年 10 月 28 日 (日)			
13:00~	15:30~	17:00~	18:20~20:00
本会議 I	記念講演	本会議 II	大懇親会
富山国際会議場		ANAクラウンプラザホテル富山	

【指導者育成セミナー】

- 講演 1 ポリオ撲滅について
- 講演 2 RLI について
- 講演 3 公共イメージについて

【記念講演】

- 「日本はなぜ世界で
いちばん人気があるのか」
- 講師：作家 竹田 恒泰 氏



本田博己氏による職業奉仕研究セミナーのご案内

- 日時：平成 30 年 9 月 9 日 (日) 受付 13:30 開始 14:00~16:00
- 場所：石川県地場産業振興センター 新館コンベンションホール
- テーマ：「職業奉仕について (仮)」
- 講師：日本のロータリー100周年委員
ビジョン策定特別委員会委員長
2018RI 研修リーダー 本田博己 氏 (前橋 RC)

* 出欠の締切りは 8 月 21 日 (火) です

例会欠席のご連絡は、例会前日の午前中までに事務局へお願いいたします。

事務局電話番号：076-441-1737

事務局携帯番号：090-5683-3660

例会日：火曜日
12時30分

例会場：富山第一ホテル

事務局：〒930-0082 富山県富山市桜木町 10-10 富山第一ホテル 5F
TEL (076) 441-1737 FAX (076) 441-2824
事務局携帯電話 090-5683-3660

E-mail: info@toyama-mirai.net URL: <http://www.toyama-mirai.net>