

# Sanuki Rotary Club Weekly



57年度 第21回例会 2025年12月19日



UNITE  
FOR  
GOOD

よいことのために手を取りあおう

2025-26年度 国際ロータリー会員のメッセージ

2025 ~2026年度

RI会長: フランチェスコ・アレツツオ

ガバナー: 織田 英正

会長: 古市 千晴 幹事: 砂川 昌幸

## 四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
- 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

本日のプログラム 12月19日(金) 12:30

会長・幹事の時間、IMについて 古市、砂川、都倉会員

次回のプログラム 1月7日(水) 18:30

新年家族会「トレスタ白山」 都倉会員

### ■■■ 前回の記録

会員数: 18名  
出席者数: 8名  
メーキャップ数: 3名  
出席率: 64.71%  
出席率変更: ありません  
(ローカー歴20年以上と年齢の合計が85年以上で、1名出席免除)

### ■■■ ビジター

浦川和倫様(高松中央RC)

### ■■■ メーキャップ

ありません

### ■■■ ニコニコBOX

高松中央RC・浦川会長、よくいらっしゃいました。ありがとうございます … 古市会長  
佐々木補佐へクラブ計画書を持参しました … 浦川会長(高松中央RC)  
12/6 財団セミナーお疲れ様 … 谷野会員  
すなはまフェスタお世話になりました … 蓮井会員  
田村、寒川様ありがとうございます … 米田会員  
砂川幹事、財団セミナーでの報告ありがとうございます … 米田会員

### ■■■ 会長挨拶・報告

「寒い冬に野菜の力」

私たちは普段から病気や老化の原因といわれる活性酸素の攻撃にさらされています。その攻撃から身体を守ってくれるのが抗酸化物質です。とりわけ野菜に多く含まれているビタミンA・C・E、及びミネラルを日々の食事の中に野菜を取り入れ、楽しい食事をすることで健康になれると言われています。

冬は鍋物など煮炊きする調理法が一般的であり、より多くの野菜を摂取することが可能になります。

冬野菜の中でも特にオススメなのがブロッコリーです。栄養成分は次の通りです。

タンパク質 … 筋肉など体を構成する成分、食物繊維 … 腸内環境を整える、カリウム … 血圧を抑え、むくみを解消する。

ビタミンC … 免疫力を高める、ビタミンK … 健康な骨を維持する、β-カロテン … 体内でビタミンAに変換され、最近の感染を防ぐ、スルフォラファン … 抗酸化作用、

ブロッコリーは茎や歯にも多くの栄養を含んでいます。ただ上記栄養成分の多くは水に溶けやすく、熱にも弱いので、電子レンジで加熱もしくはせいろ蒸しにすることによって多くの栄養が残り特に高齢者にお勧めの野菜の1つです。

これから冬本番を迎える厳しい寒さが予想されます。かしこく野菜を摂って厳しい冬を乗り切りましょう。

先週の写メ、  
財団補助金事業・活動最終報告



### ■■■ 幹事報告

高松RC 12月25日、1月1日(木) 定款第7条により休会

〃 1月8日(木)18:30 「JRホテルクレメント高松」 新年会

高松西RC 1月2日、1月16日、1月30日(金) 定款第7条により休会

〃 1月9日(金)18:30「天勝」 新年家族会

阿波池田RCの例会場が「社会福祉法人池田博愛会「地域交流センターはくあい 大ホール」に変更になります。

### ■■■ その他連絡事項

※PELS [会長エレクト・ラーニングセミナー](旧PETS)、DTLS [地区チーム・ラーニングセミナー](旧DTTS) 2月15日(日)12:45~受付、「ANAクラウンプラザホテル松山(松山市一番町3丁目2-1・ 089-933-5511)」(第1部)13時15分~14時40分(第2部)15時00分~16時45分

※第2回ガバナー補佐研修会、新旧ガバナー補佐引継会 2月15日「ANAクラウンプラザホテル松山(松山市一番町3丁目2-1)」10:00受付、本館4階「ルビールーム」10:30~13:00 昼食後、PELSの会場へ移動

※国際ロータリー為替レート: 2025年12月は、1ドル=156円

### ■■■ 理事会、委員会の決議事項

新年会個人負担金ですが、出席会員5000円徴収させていただきます。ご家族は徴収いたしません。

### ■■■ 12月のプログラム

(…担当会員)

5日(金)12:30 東かがわRC米山留学生客話 … 松本会員

12日(金)12:30 財団補助金活動最終報告(田村様、寒川様来会) … 蓮井会員

19日(金)12:30 会長・幹事の時間、IMについて … 古市、砂川、都倉会員

26日(金) 休会

### ■■■ 12月の誕生会員 樽会員

例会日時: 毎週金曜日 12:30~13:30

例会場: トレスタ白山

木田郡三木町下高岡972-30