



THE ROTARY CLUB OF AMAGASAKI WEST

2023-24 年度 RI 会長
 ゴードン R. マッキナリー氏
 世界に希望を生み出そう

会長方針

「楽しもう そして 増やそう」



世界に希望を生み出そう

RI 第 2680 地区 尼崎西ロータリークラブ
 例会日：火曜日 12:30～13:30
 例会場：都ホテル尼崎 2F「あやめの間」
 事務局：〒660-0881 尼崎市昭和通 2-7-1 ニューアルイクビル 9F
 TEL06-6487-0090 FAX06-6487-0091
 会長：前田 裕幸 幹事：玉山 善博 週報担当：福本 誠悟
[http:// amagasakiwestrc.ec-net.jp/](http://amagasakiwestrc.ec-net.jp/)
 E-mail: amawest@crocus.ocn.ne.jp

— 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

11 月 21 日

三田会員
 浦上ガバナー補佐

次回のプログラム

11 月 28 日

鳥家会員

— 2023 年 11 月 14 日 (火) 第二例会報告 —

1. ソング 恋のフーガ
2. ビジター なし
3. 出席率報告 会員数 47(免 5)名 出席者 29 名 出席率 69.05%
 本日の欠席者：別府、栗原、中島雄司、中井、四宮、住山健、住山利恵
 田川、吉岡、堀川、辻香里、山中、吉村、各会員

4. 会長の時間

先週の 5 回目の理事会のご報告をいたします。

2/6 の例会会場は商工会議所に変更となります。例会の食数ですが、35 食にしていますが、欠席が多く余ってしまうため欠席の方は前週までに早めに事務局へ連絡を入れてください。

池元会員がゴルフファスティングの企画を立ててくれまして、先週水曜から 3 泊 4 日で行って来ました。ファスト＝「断食」ということです。ファスティングすることによって、消化器官を休ませることにより腸内環境が良くなる効果があります。当然ダイエットできます。また、記憶力や集中力の強化。インシュリン感受性の向上、デトックス効果があると言われていました。

私の 3 泊 4 日の成果を報告します。スタート時点 77.05kg だったのが 4 日目の朝には 71.1kg になっており、体脂肪は 13%になりました。お腹周りも 87cm から 79cm にへこみました。

ロータリーの例会に来て、「痩せた」「スッキリした」とみなさんから言われるかなと思っておりましたが、誰からも何も言われませんでした。昨日夜中 3 時までお酒を飲んでいたので浮腫んでいたのでしょうか。

来年もファスティングに参加したいと思っておりますのでご興味のある方はお声がけください。

5. 幹事報告

- 地区補助金プロジェクト見学訪問のご案内
- 新世代交換来日生インターンシップのお願い
- シンガポール国際大会
- 地区ローターアクト 関西四地区情報交換会・交流会・本登録のご案内

6. 委員会報告

- 忘年会族例会
 日時：2023 年 12 月 8 日 (金) 18:00～ 場所：ラ・フェット ひらまつ
- 米山奨学会特別寄付 寄付額のお伺い

7. SAA報告

ニコニコBOX

なし

親睦BOX

- ・本日歓迎会、宜しくお願いします。……………前田
- ・那須先生 卓話楽しみです。……………前田
- ・本日 18 時より歓迎会ございます。宜しくお願い致します。……………玉山
- ・急に寒くなりました。……………那須
- ・今日は二日酔いです。……………中尾
- ・今日は新入会員歓迎会が聘珍楼であります。……………越山
- ・一気に寒くなりました。ご自愛くださいませ。……………浦上
- ・那須先生 92 歳誕生日おめでとうございます。今日卓話頑張ってください。……………中島貴美子
- ・本日の歓迎会、出席できずすみません。……………中島貴美子
- ・今日は新入会員歓迎会に出席できませんが皆さん楽しんでください。……………高野
- ・那須先生 卓話楽しみです。……………藤縄
- ・すっかり寒くなりました。……………池元
- ・寒くなりました。皆様お身体ご自愛ください。……………松島
- ・那須さん 卓話楽しみにしています。……………岸
- ・本日歓迎会楽しみにしております。飲みすぎ注意。……………福島
- ・とても寒くなりました。……………菊池
- ・寒くなってまいりました。皆様、本日も宜しくお願い致します。……………辻一樹
- ・那須さん 卓話楽しみにしています。……………三田
- ・本日歓迎会楽しみです。お酒弱いですがよろしく申し上げます。……………鳥家
- ・本日の歓迎会、急用で欠席させていただきます！すみません。……………智多
- ・那須先生 卓話頑張ってください！楽しみです。……………智多
- ・三田さん、鳥家さん、清水さん、吉村さん、今日の歓迎会行けなくてすみません。
橋本です。仲良くしてください。……………橋本
- ・来週、仕事で欠席します。……………山下
- ・那須先生 卓話楽しみにしています。……………山下
- ・皆様、申し訳ございません。昨夜より発熱があり、本日の例会並びに歓迎会を欠席させていただく事となりました。山崎副委員長、並びに委員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、会の進行の程、よろしくお願いたします。……………住山健
- ・那須先生 卓話楽しみにしています。……………酒井

ニコニコBOX 小計 134,000 円 親睦BOX 小計 928,164 円 合計 1,062,164 円

8.スピーチ 那須会員

