



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 ニューアルカイクビル 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

6 月 18 日

クラブアッセンブリー
 委員会事業報告

次回のプログラム

6 月 25 日

最終例会

— 2024 年 6 月 11 日 (火) 第二例会報告 —

1. ソング オー・シャンゼリゼ
2. ビジター なし
3. 出席率報告 会員数 45(免 6)名 出席者 26 名 出席率 63.41% 補正率 67.5%
 本日の欠席者：別府、智多、池元、中島雄司、酒井、四宮、山崎、福島、堀川、岸、辻、三田、清水、鳥家、吉村、各会員

4. 会長の時間

長生きするためには、という記事を見つけたのでご紹介させていただきます。皆さんお酒を全く飲まない人とお酒を適度に飲んでいる人とどちらが長生きだと思いますか？これはお酒を適度に飲んでいる人のほうが長生きできるそうです。塩分も減塩のしすぎは健康を損ねるそうです。もちろん人によりますが、統計上は適度に塩分を摂る方が長生きできるそうです。1 日 10～15g の塩分（小さじ 2～3 杯）を摂取している人が死亡率が最も低いとの事です。私はお酒を飲む機会が多いので長生きできるかなと思ったのですが、お酒の適度というのは日本人の成人男性で純アルコール 20g だそうです。この純アルコール 20g の計算式はお酒の量×アルコール度数×アルコールの比重 0.8 を掛けるようで例えばビール 500ml×アルコール度数 5%×0.8=20g、ウイスキーだとシングル水割り 2 杯くらいです。私は元々お酒が飲めなくて、飲みだしたのが 45 歳くらいからですので、20 歳～45 歳まではほぼ 0 カウントすると、長い目で見ると適度になっているのではと思っております。皆様も適度なアルコールで長生きしてください。

5. 幹事報告

○23-24 最終例会

開催日：2024年6月25日 18:00～

場 所：都ホテル尼崎 あやめの間



6. 委員会報告

○なし

7. SAA報告

ニコニコBOX

・お祝いありがとうございます！…………… 酒井

親睦BOX

・本日クラブアッセンブリー宜しく申し上げます。…………… 前田

・本日のクラブアッセンブリーよろしくお願い致します。…………… 玉山

・先日、なんとかワンラウンドでき嬉しかったです。いい仲間に助けられました。…………… 石井

・気持ちの良い天気ですね…………… 中尾

・本日からクラブアッセンブリーです。…………… 越山

・そろそろ梅雨入りですね！？…………… 浦上

・関西労災病院受診のため、早退します。…………… 那須

・昨日、高齢者認知テスト運転無事終わりました。…………… 中島貴美子

・年度末のクラブアッセンブリーが始まりました。会長、幹事様いよいよですね。…………… 杉本

・結婚記念日のお祝いありがとうございます。…………… 高野

・山下さんお世話になります。引き続き宜しくお願いします。…………… 住山利恵

・今週土曜日、日曜日、全国インターアクト研究会の手伝いに行き盛り上げてきます。…………… 藤縄

・人生初の鼻毛ワックスしました。痛かった！…………… 切石

・本日もよろしくお願い致します。…………… 菊池

・いい天気ですね。梅雨がない方が良いですね。…………… 松島

・石井さん、中尾さん、先日は有難うございました。お二人のナイスショットは素晴らしいです！！栗原

・暑くなりました。…………… 橋本

ニコニコBOX 小計 242,610 円 親睦BOX 小計 1,844,164 円 合計 2,086,774 円

8. スピーチ クラブアッセンブリー

