

週報

Rotary
岡山北西
ロータリークラブ



国際ロータリー 第2690地区 第9グループ
The Rotary Club of Okayama Northwest JAPAN

2026～27年度
国際ロータリーの
テーマ

CREATE
LASTING
IMPACT

地区メッセージ 「気軽にロータリーを楽しもう」

No.01520 2026.9.14 第9例会

クラブメッセージ 「絆を深めてロータリーライフをもっと楽しもう」

本日のプログラム

例会場 岡山市北区駅元町 1-5 ホテルグランヴィア岡山 例会日 毎週月曜日 12:30～13:30
事務所 〒700-0901 岡山市北区本町6-36番 第一セントラルビル 6階西F号室
TEL(086)222-9590 FAX(086)224-4288
E-mail: hokusei@ok6rc.jp HP: https://okayama-hokusei-rc.jp ▶
姉妹クラブ 京都朱雀ロータリークラブ E-mail: jimu@kyotosuzakurc.com

9月14日(月)

外部卓話 表町商店街理事長 片山 進平 様
「商店街の活性化と地元貢献」



前回例会出席状況

会員数 49名(内 出席免除者 1名)
出席者数 37名(欠席者数 12名) 出席率 77.08%

前回例会ゲスト

岡山市保健所健康づくり課健康増進係
栄養士 福 留 暁 穂 様
保健技師 岡 真智子 様

本日の予定

13:45～ 第3回理事役員会

今後の主な予定

- 9月21日(月) 例会取り消し
- 9月28日(月) 例会 ミ ガバナー公式訪問例会
- 10月 5日(月) 例会 通 RAC・あした彩報告会
- 10月12日(月) 例会取消し
- 10月19日(月) クラブフォーラム 職業奉仕委員会 IDM
- 10月23日(金) 地区大会 記念ゴルフ(JFE瀬戸内海)
- 10月24日(土) ポリオデイ ポリオ募金(山陽学園大学学園祭)
- 10月25日(日) 地区大会 本会議・懇親会
(倉敷市民会館・倉敷アイビースクエア)
- 10月26日(月) 例会 外部卓話 詐欺対策
県警生活安全企画課広瀬課長補佐
- 11月 9日(月) 例会 ミ クラブフォーラム R財団
- 11月25日(水) 京都朱雀RC紅葉懇親会(京都)
- 2月14日(日) IM 第9グループIM 津山鶴山ホテル

近隣RCの予定

- 9月10日(木) 岡山東RC
「カーライフをもっと豊かに!!
～すべてのドライバーに安心・安全・
信頼のサポートを～」
JAF岡山支部 事務所長 岩崎幹晃 様
- 9月15日(火) 岡山西南RC 新会員歓迎夜間例会
- 岡山岡南RC 「ロータリーについて」
RI第2690地区 第11グループ
ガバナー補佐 高旗博文 様
- 岡山北RC ガバナー公式訪問例会
- 9月16日(水) 岡山丸の内RC 「ロータリーについて」
RI第2690地区 第11グループ
ガバナー補佐 高旗博文 様

本日のメニュー

かぼちゃのポタージュ
ハンバーグと木ノ子の一皿 赤ワインデミグラスソース
彩り野菜のフレッシュサラダ
葡萄のデクリネゾン
パンとバター
コーヒー

会長報告

先週9月1日、全国RC野球大会の前夜祭に参加してきました。この後、野球同好会からも報告があると思いますが、先に少しお話しします。僕のイメージでは、全国から90クラブほどが参加するものと思っていましたが、会場のホテルもさほど大きくなかったので、「全員入れるのかな」と思っていました。実際には、翌日に試合を行う12チーム(でしたかな)の前夜祭でした。会が始まると、地元のお土産を対戦相手だけではなく全クラブに配り、交流を深めるではありませんか。しかも、対戦チームとの先攻・後攻を決めるじゃんけん大会では、バナーの交換も行われ、ロータリーらしい親睦への熱い思いを感じました。ですが当クラブは、うっかりバナーを持参しておらず、翌日球場で交換することになりました。来年はここを必ず忘れないようにしたいと思います。ただ、じゃんけんではしっかり勝つことができ、容赦なく先攻をいただきました。時間制限のある試合ですから、できるだけ攻める時間があつたほうがいいですからね。それにしても、皆さんが野球を心から楽しみ、甲子園を前にワクワクしている様子を十分に感じることができ、参加してよかったと思いました。よいイベントですね。また、9月5日に津山RCとIMの打合せに行っていました。しっかりと、密なプランと準備を行い、有意義な協議会を行いました。また、ここについては山田IM実行委員長から改めて報告があると思いますので、私は、会があつたことだけ報告いたします。



幹事報告

- ①9月のロータリーレートは1\$=160円です。
- ②8月31日のポリオ募金活動にご参加の皆様お疲れ様でした。
- ③9月2日 第41回全国RC野球大会に参加の皆様お疲れ様でした。
- ④9月23日 RAC主催の清掃活動参加の確認をさせていただきます。
- ⑤10月19日 IDMの参加確認をさせていただきます。
- ⑥熊本県地震の義援金は、募金額合計¥65,612とクラブ費で10万円を振り込みました。
- ⑦財団室NEWS 9月号、他クラブ週報を回覧いたします。

ガバナー 補佐 訪問クラブ協議会

国際ロータリー2690地区第9グループ山下ガバナー補佐(岡山北西RC)をお迎えし、ガバナー補佐訪問クラブ協議会を開催いたしました。

樋口会長、山下ガバナー補佐よりご挨拶をいただいた後、井川幹事よりクラブ概況を、続いて各委員会より本年度の活動計画を発表いたしました。

本年度は、中学生と語る「未来の仕事」交流会をはじめ、初開催となる納涼夜間例会では、支援先である「子どもシェルターもも」「あした彩」「山陽学園大学ボランティアサークルあいローターアクトクラブ」の皆様をお招きしての懇親会、さらにIDMではストーリーテリングの募集・表彰を行うなど、新しい企画が目白押しであることが報告されました。

山下ガバナー補佐からは、会員増強につながる新しい試みへの期待に加え、本年度の活動を計画するうえで、新たな委員会の立ち上げについても検討する価値があるのではないかとのご提案など、数々のアドバイスをいただきました。今後のクラブ運営に向け、多くの示唆を得る有意義なクラブ協議会となりました。



ひな壇一同：岡山市保健所福留様、岡様、本日はようこそお越し下さいました。卓話楽しみにしております。よろしくお願いします。

山下ガバナー補佐、随行者西岡様、本日はよろしくお祈いします。

野球部の皆様、お疲れ様でした。吉田キャプテン、ご手配ありがとうございます。

樋口会長：山下ガバナー補佐様、本日はよろしくお祈いいたします。

先週、全国RC野球大会参加の皆様、お疲れ様でした。IM実行委員会の帰り、末吉さん運転ありがとうございます。

高橋会員：山下ガバナー補佐、並びに西岡・相原随行者幹事第9グループのクラブ訪問ご苦勞様でした。感謝と労いのスマイルをします。

日笠(伸)会員：先日の甲子園では、第2打席でランニングホームランを打てたのは良かったですが、第3打席でポテポテのサードゴロを打ち一塁に走り出したところ、右ハムストリングスが「ピキッ」。肉離れしてしまいました。やはり甲子園には魔物がいました。笠原監督、復歸してすぐに故障者リスト入りして申し訳ありません。

西岡会員：甲子園でRC野球大会楽しかったです。それと勝ちました。

岡田会員：甲子園野球大会参加の皆さん、応援に参加頂いた方々、お疲れ様でした。投打に素晴らしい試合が出来た事良かったです。また、前日参加の会長・幹事・加茂さん・相原さん、ありがとうございます。

笠原会員：甲子園大会の大勝利おめでとうございます。かなり北西RC野球部の実力があがってきました。本当に嬉しいです。

岡山市保健所の福留様、岡様、本日の卓話楽しみにしております。よろしくお願いします。

藤島会員：先日の甲子園でのRC野球大会で勝利いたしました。ご参加の皆様お疲れ様でした。

仲田会員：甲子園大会、橘高さん、中村さん、石岡さん、車と運転ありがとうございます。吉田キャプテン段取りありがとうございます。

吉田会員：第41回RC全国野球大会in甲子園、特に試合に参加されないけど前夜祭に来られた樋口会長、井川幹事、相原会員、加茂会員、ありがとうございます。出塁率100%ですが、ノーヒットなのでスマイルします。

横山会員：甲子園での勝利おめでとうございます。12対1での圧勝でした。皆さん上手になって石岡さんのコントロールが良いのにはビックリしました。1回は3者連続三振ですし、打者では中村・石岡・日笠(伸)会員と3名で4ホームランでした。2〜3年負ける事は無いでしょう。

相原会員：野球同好会甲子園大会の前夜祭、宿泊の手配いただき吉田さんには大変お世話になりました。また二次会では西岡さん、加茂さん、岡田さんにもお世話になりました。

山下会員：ファジアーノが連勝しましたのでスマイルします。(今8位です)

大谷選手の出ないドジャースの試合はつまらないですね。

本日のプログラム

外部卓話

「健康に過ごすための食生活のポイント」 岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係 福留 様、岡 様 岡山市では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「社会参加」を3本柱として健康づくりに取り組んでいます。

その中で、健康的な食生活の基本は、①朝食を欠かさず1日3食規則正しく食べること、②主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることです。

朝食は、体内時計を整え、脳や体のエネルギー補給につながります。朝食を食べる習慣がない方は、まずはおにぎり1個など、無理なくできることから始め、慣れてきたら、汁物に野菜を加える、冷凍食品や常備菜を活用するなど、忙しい朝でもできる工夫で栄養バランスを整えましょう。また、主食・主菜・副菜を意識することで、食事のバランスが整います。特に不足しやすいのが野菜です。1日の野菜摂取目標量は、350g(野菜料理約5皿分)。岡山県の平均野菜摂取量は約235gで、目標量より約120g不足しています。まずは、「今の食事に野菜料理を+1皿」を目標に、加熱する、カット野菜や惣菜を利用する、作り置きをするなど、無理なく続けられる方法を取り入れてみましょう。さらに、食事の最初に野菜を食べる「ベジ・ファースト」もおすすです。野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の急激な上昇を抑えるほか、よく噛んで食べることで食べ過ぎの予防にもつながります。

岡山市では「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」として、推定野菜摂取量測定の実施や野菜摂取を推奨する協力店の拡大、「わくわく岡山サラダ」の開発など、自然に野菜摂取量が増える環境づくりを進めています。毎日の食事で、できることから一つずつ。食事を通じて、健康づくりに取り組みましょう。

公式ホームページ



専用 Instagram



委員会同好会報告

○社会奉仕委員会 菅 雅俊 委員長

9月23日 RAC主催の清掃活動参加の募集がありました

○国際奉仕委員会 小林 龍平 委員長

ポリオ募金の状況について報告がありました。予定を下回っているので積極的な募金をお願いします。

○ロータリー情報委員会 笠原 英司 委員長

10月19日に開催されるIDMへの参加募集と、募集するストーリーテリングについて説明がありました。

○野球同好会 吉田 和弘 キャプテン

9月2日に甲子園球場で開催された第41回全国ロータリークラブ野球大会の報告があり、中村会員が史上初の先頭打者ランニングホームランを記録されたこと、12対1で大阪心斎橋RC様に勝利したことが報告されました。

○ゴルフ同好会 穴井 清彦 キャプテン

8月1日に開催された本年度最初のゴルフ大会で吉田会員が優勝されたことが報告されました。



菅 雅俊 委員長



小林 龍平 委員長



笠原 英司 委員長



吉田 和弘 キャプテン



穴井 清彦 キャプテン