



盛岡LC会報《2015.8月号》NO.2

*幹事報告

…協議事項・報告事項については、同日開催されました理事会上程事項と同様につき、割愛致します。

*ファイナンス … 12,100円 [累計:261,475円]

*ドネーション … 13,000円 [累計:372,000円]

誕生祝い5,000円(L.鎌田哲爾 L.佐久間修一)

結婚記念3,000円(L.伊藤英明)

*アテンダンス … 全会員55名中 [出席24名 + メーキャップ20名]→80%

★第1322回例会 7月17日(金) 12:15～ ニューウイングにて

*メンバースピーチ 演題『老化予防と色彩』 L. 佐藤 美恵子

今回は、L.佐藤美恵子に老化予防と色彩の関係についてお話を頂戴致しました。

老化の原因の大部分は長い年月にわたって細胞レベルでのダメージが蓄積していくことにあり、その代表は「酸化」によるダメージだそうです。また、体内でタンパク質と糖分が結びついて劣化タンパクになる「糖化」も老化の原因だそうです。

◎酸化の原因⇒紫外線・ストレス・喫煙などなど…

◎糖化の原因⇒糖分のとりすぎや栄養バランスの乱れなどなど…

この「酸化」・「糖化」をいかに抑え、私たちが日常の食生活で、老化と病気を防ぐ、いくつかの簡単な方法も教えていただきました。

その1. 緑黄色野菜や果物など数多くの色を積極的に取り入れる。

その2. 食べる順番を変える。(野菜→豆類→汁物→肉・魚→ごはん・パン)

その3. カテキンを多く含む緑茶を飲む。

普段の食事の際にほんの少し気にかけるだけで予防になる。

是非とも毎日の習慣にし、いつまでも元気で若々しくパワフルであるために、改善していく事が大切である。と強く思ったお話でした。

貴重なお話、ありがとうございました。



*国際協会より…L. 宮田謙に332複合地区GLTコーディネーターの委嘱状が伝達されました。

*国際協会より…L. 赤坂勝にメルビン・ジョーンズ・フェローの盾とラペルピンが贈呈されました。



*幹事報告

《行事参加報告》

【7月10日(金)前期監査会】

L.大内豊 L.関根信 L.山戸常雄 L.斉藤岩夫

【7月10日(金)計画、保健合同委員会】

L.吉田ひさ子 L.伊藤良正 L.柴田昭彦 L.山戸常雄 L.斉藤岩夫 L.渡邊忠夫
L.藤原俊則 L.高橋次郎 [計8名]

【7月13日(月)7LC会長会】 L.関根信

【7月16日(木)出席会員、市民環境合同委員会】

L.赤坂勝 L.浅井敏博 L.阿部昭典 L.阿部孝二 L.工藤敏納 L.佐久間修一
L.佐野公房 L.高橋次郎 L.橋本幸典 L.藤澤月子 L.藤原俊則 [計11名]



*その他報告

釜石LCチャーターナイト50周年・レオ10周年記念大会のご案内が届いております。

【日 時】 2015年10月10日(土) 10:00～14:00

【場 所】 陸中海岸グランドホテル

【登録料】 L.10,000円 家族・クラブ支部・レオ・事務局8,000円

【申込締切】 2015年8月20日(木)



*ファイナンス … 12,200円 [累計:273,675円]

*ドネーション … 10,000円 [累計:382,000円]

クラブ内受賞5,000円(L.赤坂勝)

年祝5,000円(L.平野余喜嗣)

*アテンダンス … 全会員55名中 [出席23名 + メーキャップ20名]→78.1%



8月13日(木)～8月16日(日)の間、

夏期休暇を頂戴いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、

何卒、宜しくお願い申し上げます。

