

稲沢ロータリークラブ週報

承認日:昭和38年(1963年) 12月6日 会長:浅井耕治/副会長:山<mark>脇敏夫</mark> 例会日:毎週水曜日 12:30~13:30 幹事:服部孝徳/編集:広報会報委員会

例会場:尾張大國霊神社(国府宮) E-mail rcinazawa@gmail.com

稲沢市国府宮一丁目 1 番 1 号 URL http://www.inazawa-rc.org/

事務所:〒492-8213 稲沢市高御堂 1-2-1 (林商事ビル1階)

電 話:0587-24-0740 FAX:0587-22-7213 事務局携帯電話 090-4853-5262





2015-2016 R I 会長 世界へのプレゼントになろう K. R. " ラヒ"" ラヒ"ント ラン

稲沢 RC2015~2016 年度会長方針

「魅力あるロータリアンとなろう」

本日の例会プログラム 第 2566 回例会 6 月 18 日 (土) 例会場:川由 I. D. M 点鐘 18:00

2016-17 年度 第 5 回準備理事·第 4 回準備委員長会議 17:00~

第 2565 回例会報告 6 月 8 日(水) 晴れ No.43

☆点 鐘☆	会長 浅井耕治
☆司 会☆	会場委員長 渡邉京子
☆唱 和☆	我らの生業
☆ビジター☆	
☆会長挨拶☆	会長 浅井耕治



皆様、今日は。今日は、今年度最後の卓話を、服部幹事の紹介で、マッチングコーチの寺澤晶子様に、「生活困窮者の現状と就労支援について」と言うテーマでお話し頂きます。安倍首相が一億総活躍社会を目指す中、非常に興味あるテーマと楽しみに拝聴したいと思います。

さて、今日は私が2015年6月1日から1年間続けている糖質制限食ダイエットについて報告させて頂きます。

以前からダイエットしないといけないと、ジョギング、ウォーーキングシタリ、ジムに通おうとしたり、健康器具を購入したりしましたが、どれも三日坊主に終わっていました。それで、京都大学医学部卒業の医師である高雄病院の江部康二理事長が自らの糖尿病の治療にと自分で研究しながら糖質制限食を続けて効果を出したと言う本を読んで挑戦しようと思った訳です。

これは、ライザップの食事もほぼ同じだと思いますが、タンパク質はしっかり摂って、炭水化物(=糖質+食物繊維)を極力摂らない食事を続ける方法です。カロリー制限はしてないです。最初、嫁さんに宣言したら、超面倒くさいと言われましたが、レシピ本を何冊か買ってきてお願いして、ようやく協力を得てスタートできました。2015年6月1日、78kgだった体重は、3ヶ月後には、70kgとなりました。3ヶ月で70kgの目標は達成しました。しかし、リバウンドが非常に心配で、糖質制限食は続ける事にしました。

勿論、当初から夜の席は断れないし、お酒も呑みたい しで、糖分や炭水化物を全て禁止している訳ではあり ません。

基本的に、食べないようにしているのは、ごはん、パン、スパゲティ、うどん、きしめん、蕎麦、果物、お菓子です。食べるのは、根菜を除く野菜、タンパク質(肉、魚、卵)です。それと、調理方法では、パン粉、小麦粉の付いたトンカツだとかのフライ物、天ぷらは極力避けます。カレーライスも大好きなのですが止めました。調味料は、マヨネーズ、バター、醤油、酢、赤味噌、オリーブオイル、香辛料は OK です。ソース、ケチャップ、蜂蜜、ドレッシングは避けた方が良いです。

毎日の献立は、朝食はローソンで売っているブランパン、野菜サラダ、ハムエッグ、豆乳です。ブランパンは、小麦の外

★出席報告★ 報告者:会員組織委員長 後藤啓行

会	員 総	数	48	名		前人	回側	多正	5	月	22	目
出		席	32	名		出		席		17	名	
会	員	数	(内免除者	6	名)	会	員	数	(内	角除者	3	名)
欠席者数		**	16 名			メークアッフ゜数		17 名				
		奴	(内免除者	7	名)	トーケナック 毅		11/4				
出	席	率	78. 05	%)	修工	E出牌	宇率	8	89.47	%	,)

☆例会臨時変更通知☆

クラブ名	月/日(曜日)時間	メークアップ会場

今週のメークアップ

足立三千夫(名古屋錦)成田幸太郎(一宮北)池田邦雄・山田典永(名古屋名東) 野々部昭男・山名敬一(IAC)鵜飼正巳(D2760)後藤啓行・加藤健司・眞下啓二・三根健一・ 岡田義夫・鈴木雅博・渡邉京子・山脇敏夫・横井定・吉川貴祥(B.D)

☆例会日程☆

6月22日(水)12:30	6月29日(水)	7月6日(水)12:30	7月13日(水)12:30
クラブ・アッセンブリー 役員退任挨拶	休会 (定款 6-1)	幸福例会・会員表彰 新会員入会式・新役員挨拶 2015-16 年度理事会 11:00 2016-17 年度理事・委員長会 議 13:30	クラブ・アッセンブリー (前年度事業・決算報告 今年度事業計画・予算報告)

皮(ブラン)で作ったパンで、低カロリーと低糖質を実現しています。昼食は、コンビニで買うのですが、ブランパン、野菜サラダ、冷奴、ハム、チーズ、焼きししゃも、サバの水煮等です。夕食は、嫁さんが作ってくれる糖質制限食です。砂糖は低糖甘味料のラカントに代えています。

アルコールに関しては、蒸留酒は OK なので、ウイスキー、焼酎は問題無いです。 醸造酒は良くないので、ビール、日本酒、ワインは良くないです。 家呑みのビールは、糖質、カロリー、プリン体ゼロの発泡酒に代えました。日本酒も糖分ゼロが有りますが、日本酒は美味しいのが一番。ワインは甘味の少ない赤ワインならず良いと言われており、呑む時は専ら渋い赤ワインにしています。 2016 年 6 月 1 日現在で、70.9 k g です。

しかし、「糖質制限がイエット」の第一人者として知られた/ンフィクション作家、桐山秀樹氏が2016年2月6日、心不全のため61歳で急死したこともありますし、元々、糖質を制限して健康が保たれるのかと是非論もありますので、お勧めはしませんが、一つの実験結果の報告とさせて頂ければと思います。

Today's Information ~ ◆ ◆ 報告事項 ◆ ◆ ◇◇幹 事 報 告◇◇ 報告者:幹事 服部孝徳

◆持ち回り理事会報告(I.D.Mでお渡しした幹事報告と同じです)

開催日時:2016年6月8日(水)

題:下記承認いただきました

(1) 小森章平会員 退会届受理について

(2) 新会員推薦申し出の件

氏 名: 新井仁志(あらいひとし)様

生年月日 : 昭和 46 年 10 月 30 日

住 所: 一宮市千秋町町屋字北若野 12 番地 1

事業所名 : 株式会社 森の木ライフ

役 職: 代表取締役 事業所住所: 上記に同じ 推 薦 者: 永井伸治 会員

※現在クラブ細則に基づき事務局にて開示中

◇ ○ ニ コ ボ ッ ク ス 報 告 ◇ ◇報告者:ニコボックス委員長 鈴木雅博

浅井 スピーカーに寺澤晶子様をお迎えして

山脇 マッチングコーチ寺澤晶子様のお話を聞ける喜び

服部(孝徳) 寺澤晶子様本日はお世話になります。よろしくお願いします

鵜飼(博信) 18 日土曜日本年度最後の I.D.M よろしくお 願い致します。

永井 地区 VTT 委員会事業でイントネシア・ジャカルタより医師団 4 名が来名しています。連日接待できる喜び

樋田先日、次男が結婚しました。あとふたり、あとふたり。 **足立** 出席表彰をいただいて

伊藤(彰)、横井、鵜飼(正)業務多忙 早退のお詫び 足立、後藤 例会欠席のお詫び ◇◇卓話:マッチング、コーチ 寺澤晶子様

テーマ「生活困窮者の現状と就労支援について」◇◇



- ◆生活困窮者とは
- ・職場になじめず短期離職を繰り返してしまう人
- ・頑張りすぎて結果的に仕事が長続きし ない人
- ・介護のため思うように働くことができ ない人
- ・社会や地域とのつながりを失ってしまった人
- ・家庭の事情などにより十分な教育が受けられなかった
- ◆就労に向けた支援

生活困窮者自立支援法に基づき、就労訓練事業(中間的 就労)の場を提供する

直ちに一般就労を目指すことが困難な人に対して支援 付きの就業の機会の提供などを行う

◆「企業文化」と「本人文化」をマッチングさせる 人材と企業が長く良い関係であるためには、プラス面・マイナス面を含めた持ち味や個性が重要になり、それらをマッチングさせることがポイントになります。

(1)コミュニケーション

- ②意欲
- ③正確さ
- (4)N-N
- ⑤組織

実習対象者にあってなさそうな業務や職場でも、企業の 持つ文化と実習対象者がうまくマッチしてそこに適切な配 慮が加わることでいきいきと働いて活躍するようにな ったケースもあります。

◇◇第 29 回地区インターアクト海外派遣第 1 回事前研修・地区インターアクト第 4 回委員会の報告◇◇

報告者:地区ペケーアト委員会委員 鵜飼正巳 6月4・5日に岡崎青年の家にて第29回地区IA海外派遣第1回事前研修が開催され、第29回研修参加ペケーアクケー33名、顧問の先生5名、地区委員15名が参加しました。我が、稲沢から愛知啓成高等学校ペケーアクトクラブからも、柴田さん、矢田君の両名が参加しました。研修は現地セストラリアパースでの行動注意事項確認に始まり、基礎的日常英会話の練習、昨年度海外派遣研修経験者のトークとディスカッションなど精力的に行われました。

昨年度までは、小学校を集合場所として小学生のいる家庭を、ホームスティー先としていましたが、各校インターアクトクラブ顧問の先生から同世代高校生との交流時間をもっと多く持ちたいとの要望がありホームスティー先を高校生家庭コミッュティーに変更。これにより現地高校へのアクセス時間が短縮され、時間に余裕ができ現地高校生との交流が、2日間とれるようになり多くの交流ができると思われます。

第5回全国インターアクト研究会開催について。

10月21日(金)~22日(土)全国インターアクト研究会が開催されます。

分科会は、インターアクト委員長会議、顧問教諭会議、青少年奉仕委員長会議を予定。

22 日に愛知プレセンテーションとして地区インターアクトクラブ (17 校) の活動内容

発表ができないかも検討中です。