

つくば学園ロータリークラブ



It is the 22nd year since 1986

2月14日(木)例会報告

招待卓話

筑波記念病院副院長、松嶋照彦先生お迎えしての今話題の「メタボリックシンドローム」についてお話しいただきました。体の必要としているエネルギーのお話から摂取しているカロリーがオーバーしているお話などまさに耳の痛いお話。しかし、その対応策もレクチャーしていただきロータリアンも非常に参考になりました。さてさて肝心の対策ですが、まずは自分に言い訳をしないことから始まるようです。適度な運動もきちんと心がけたいものです。

ところで、結婚式での食事の話は驚きでしたね。一食で3000 Kcalということは、運動時間に換算すると半日は歩きとおしということでしょうか？！



松島先生（左）

四半期決算報告



四半期決算報告も無事終了。

「みなさま、会費の納入はお早めにお願ひ致します」

ニコニコBOX

五十嵐幸裕	当記念病院も来月、高度医療センターがオープンします。！ 本日の卓話でご心配な方は是非お待ちしております。
大野治夫	先日北海道へ行って来ました。3日程居りましたが、 「ギョーザを作っている国へ私が行ったか？」と思うほど中国語が耳に入って来ました。そのうち日本国ではなく中国（*注目）になってしまうのではないのでしょうか？
木村真人	結婚祝ありがとうございます。妻からは「あなたからはないの？……」と言われました。大事にしたいと思います。
高橋 恵一	2kg減量を心がけてから3ヶ月、目標に反して3kg増えました。CO2削減と同じで目標値が更に上がってしまいました。メタボ解消のためには、原資を減らすことが先で、ニコニコBOXにしました。

本日の合計	¥ 3 2 , 0 0 0 -
本年度累計	¥ 7 7 3 , 7 4 0 -

お客様ご紹介

筑波記念病院副院長

松嶋照彦先生

出席率

会員数	出席数	欠席数	内無届欠席数	出席免除	出席率
63名	28名	35名	9名	3名	49.2%

プログラム 予告

2月21日 招待卓話「卒論を終えて キム・ワイン様」

2月28日 会員卓話 浦里 浩司会員

友好クラブ：京都山城ロータリークラブ（2650地区）

4つのテスト

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 真実かどうか | 3. 好意と友情を深めるか |
| 2. みんなに公平か | 4. みんなのためになるかどうか |

例会日 木曜日 12:30～13:30

例会場 「オークラフロンティアホテルつくば」 つくば市吾妻1丁目1364-1

ホームページもご覧下さい
<http://www.46gama.com/>

つくば学園ロータリークラブ

〒305-0047

茨城県つくば市千現2丁目1番6つくば研究支援センターA28

電話 029-858-0100

FAX 029-858-0101

Email:gakuenrc@46gama.com

