



夕立ち前の池の里／三井恵美子・画

SERVE TO CHANGE LIVES 奉仕しよう、みんなの人生を豊かにするために

2021～2022年度 R.I. 会長 シェカール・メータ
第2620地区ガバナー 小林 聡一郎

2022.1.7 第2038回例会 No.2038

会長挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。新年を迎え、皆様におかれましてはお正月を健やかにお過ごしになったことと存じます。昨年末から新年にかけて厳しい寒さがが続き、昨日はうちの家の周りにも雪が降り積りました。今年は、寒くて厳しい冬になりそうです。さて、世界では、コロナの変異株のオミクロン株の感染が拡大しております。日本国内でも昨年の後半には減少していた感染が、再び増える傾向にあります。感染力が非常に強いということで心配です。今年も感染予防をしっかりと実施して例会運営を進めていきますのでご理解とご協力をお願いします。それから、今年は寅年です。虎は、一日に千里を走ることわざがあります。勢いがよいことのたとえです。コロナでなく、経済の勢いが盛んになって欲しいものです。2日後の9日の日曜日にNHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が始まります。主人公の北条義時の誕生の地は、伊豆の国市で、韮山の北條寺に義時夫婦のお墓があります。実は、この北條寺は奥野ダムのロウバイ広場と同様にロウバイで有名な所です。それから、義時は北条政子の弟で、伊東祐親や源頼朝と同じ時代



Ito West R.C. Weekly

R.I. 第2620地区 静岡第1グループ



伊東西

会長 飯島 崇宏 副会長 増田 真啓
幹事 小川 嘉洋

例会場 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ボウル2F
例会日 毎週(金曜日) TEL 0557-37-1512
事務所 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ボウル内
TEL・FAX 0557-37-0036
ホームページ <http://itowest.rcy.jp>

出席報告

	会員数	出席規定 該当者	出席者	欠席者	M. U	出席率
本日	48	46	39	7		84.78%

を生きた人物です。伊豆が舞台で楽しみです。以上、会長挨拶とさせていただきます。

本日の欠席者

シャムレツフェル公子君 市川正樹君 安西光枝君
大胡充利君 東端克博君 牧野隆広君 稲木孝彦君

幹事報告

- 1月21日クラブ協議会、新年会の出欠を本日中にお知らせ下さい。
- 昨年末12月31日に網代多賀RCがRIを脱会する知らせが来ました。
- パストガバナー中野哲男様が昨年11月19日に逝去された知らせがありました。
- 例会終了後、理事会を開催します。

ゲスト

卓話者 元茨城大学理学部教授・薬学博士
石見幸男様

伊東青年会議所

理事長 小川健一郎様
専務理事 工藤 堯顯様
常務理事 杉本 憲也様



会員慶事

○皆出席おめでとう

2022年1月表彰

杉本 興一君 24年
村上 恵宏君 13年
下村 俊宏君 12年
久保田英二君 6年



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

地球にやさしい再生紙を使用致しております

山本 佳洋君 1年

2021年12月表彰

石井幸弘君 7年

○会員誕生日おめでとう

安西光枝君 1月

渡邊眞光君 1月

牧野隆広君 1月

鈴木基支君 1月

原 幸男君 1月

北岡貴人君 1月

勝又隆男君 1月

○結婚記念日おめでとう

増田真啓君 1月

○配偶者誕生日おめでとう

稲木孝彦君 えみ乃様 1月



委員会報告

○親睦委員会 クリスマス家族会お礼

スマイルボックス

久保田英二君・松屋永久君・飯島崇宏君・田邊喜義君・大川起作君・北岡貴人君・小川嘉洋君・稲葉 衛君・原 幸男君

新年おめでとうございます。

久保田英二君・佐藤活也君・土屋順史君・村上恵宏君・青田義仁君・下村俊宏君・斎藤隆一君・勝又隆男君・工藤雅司君・梶原幹人君・稲葉憲一君・稲葉 衛君・大川起作君・遠藤英夫君・北岡貴人君・齊藤 洋君・杉本興一君・石川和正君・小川嘉洋君・稲葉雅之君・沼田 渉君・鈴木基支君・永井隆幸君・原 幸男君・増田真啓君・野村玲三君・堀野泰司君・西澤洋一君

石井様エトの人形ありがとうございます。

小川 久君 あけましておめでとうございます。長男が伊東青年会議所の新理事長として挨拶します。父ほどのギャグは有りませんが、よろしく御願ひします。

堀口 武彦君 昨年暮れには当社ビル建て替えに向け地鎮祭を行いました。なを、お陰様にて創業100年、伊東市内での開業80年を迎えることが出来ました。ありがとうございます。伊東市文化協会の事業の一つとし

て、諏訪市との交換文芸があります。市役所ホールにて両市の俳句、短歌、川柳の作品を展示しています。ぜひご覧下さい。

土屋 順史君 去年はゴルフという楽しいスポーツを覚えてしまい、昨年1年間で92ラウンドしました。結果ゴルフ肘になり、とても腕が痛いです。正月休みは4連続でラウンドしましたが、今週だけはゴルフにいくのを止めておきます。

北岡 貴人君 暮の例会には、社員にお心付けを頂き誠に有難うございます。一同感謝しております。

下村 俊宏君 本日卓話担当ですが、ゲストをお呼びして代わりにお話をさせていただく事になりました。大変興味深い内容になると思いますので、ご清聴宜しくお願いします。

村上恵宏君・下村俊宏君・石井幸弘君・杉本興一君・久保田英二君

皆出席おめでとうございます。村上さん13年、下村さん12年、石井さん7年、杉本さん24年、久保田さん6年。

卓話

担当 下村俊宏君

健康長寿のための生活指針

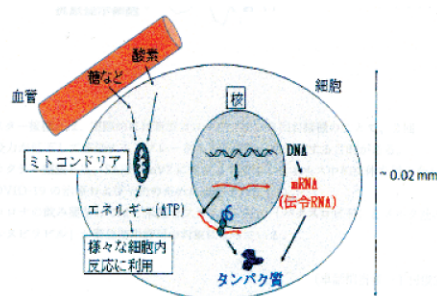
新型コロナウイルス

ゲスト：石見幸男様

元茨城大学理学部教授
薬学博士



1. 食生活：1) 腹七～八分目の食事量（成年から中年にかけて）
2. 大豆、野菜、海藻、乳製品を多く、ごはん少なめ
→DNAの酸化ストレスの軽減、認知機能維持



(以下略)

(担当 村上恵宏)