

2020-21
国際ロータリーテーマRotary
ホルガー・クナーク2020～2021年度 標語
「強い、絆で、未来を築こう」
諫早西ロータリークラブ
会長 野中 英己

第1693例会 2021年 4 月 7 日例会記録 NO.31 天候 晴れ

【本 日】会員数 46名 出席 41名 欠席0名 出席率 100.00%
 【3/31】会員数 46名 出席 45名 欠席1名 (MU0名) 出席率 97.83%

〈 歳 祝 神 事 〉

日時：2021年4月7日 場所：高城神社

傘寿：佐藤 幸雄 会員 喜寿：松井 純治 会員、平 武 会員、宮本 峻光 会員

古希：平野 義信 会員、吉田 健一郎 会員 還暦：原田 典範 会員



〈 歳 祝 ・ 花 見 例 会 〉

会長の時間

「ココナッツシュガー」

血糖値が高目の人が、周囲から甘い物を食べることを注意されたり、医師に糖質制限を言い渡されたりします。これが続くと、甘い物を食べることに罪悪感を持つようです。この罪悪感を軽減してくれる救世主がココナッツシュガーかもしれません。他の甘味料と遜色ない味わいで甘い物を食べたという満足感が得られる食材です。ココナッツシュガーは、実から作られるココナッツミルクやオイルとは違って、つぼみから



野中 英己 会長

会 長／野中 英己 幹 事／宇土 久 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
 例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
 事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
 会報委員／草野 恵介・原田 典範・久保 泰正・清水 淳・吉田 健一郎
 HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

作られます。つぼみの先端を少しだけ切り、出てきた液を採取して煮詰めたもので、薄茶色でしっとりサラサラとした質感が特徴です。熱量は100グラム当たり375キロカロリーで、上白糖の384キロカロリーと大きな差はありません。ですが、食後血糖値の上昇度を示すGI値が、上白糖や蜂蜜、メープルシロップなどに比べてかなり低いといえます。節度を守れば、血糖値の急上昇をさほど気にせずに甘いお菓子が食べられるわけです。また、カリウムや亜鉛、鉄分などのミネラルも含んでいます。味に癖はなく、取り寄せも可能なので、例えば、春のお菓子、ぼた餅や草餅の材料として使ってみてはいかがでしょうか。

幹事報告

例会変更・お知らせ事項等なし

😊 スマイルボックス 😊



野中 英己君：傘寿 佐藤さん、喜寿 松井さん、平さん、宮本さん、古希 平野さん、吉田さん、還暦 原田さん、皆様おめでとうございます。辻会員、諫早西ロータリークラブ入会、楽しんでいらっしゃいますか。今後共頑張りましょう。

宇土 久君：傘寿 佐藤さん、喜寿 松井さん、平さん、宮本さん、古希 平野さん、吉田さん、還暦 原田さん、皆さんおめでとうございます。

辻 保行君：新入会です。お世話になります。

山崎 祥弘君：歳祝の皆様、健康に気をつけてください。辻さん長く私達のクラブにいられるようにしてください。



小島 礼文君：皆様長生きして下さい。

御厨 善光君：本日、歳祝をお迎えになった皆様方、おめでとうございます。今後共、御指導御鞭撻のほど宜しくお願い致します。

荒木賢治郎君：神事は宗教行為ですのでロータリーでは無しにしましょう。不偏不党でいきましょうよ。

坂本 伸二君：歳祝のみなさん、おめでとうございます。これからも元気でガンバッテください！

千住 良治君：傘寿、喜寿、古希、還暦を迎えられた先輩方、おめでとうございます。末永いご健康を祈念いたしております。



古賀 秀次君：歳祝の皆様、おめでとうございます。

久保 泰正君：歳祝の皆様、おめでとうございます。老いて益々盛んな皆さん、人生はこれからです。頑張りましょう。

南部 仁君：歳祝の皆様方、本日は誠にありがとうございます。ウチワの話ですが、今月からウチの長女が博多で一人暮らし開始です。明日8日が入学式なので内祝も合わせてニコニコさせていただきます。

荒木 公義君：本日おめでとうございます。まだまだ人生先が長いですよ。体をいたわり過ぎましょう。



早田 和彦君：歳祝の皆様、長生きしたものが勝ち!!
 小野 秀喜君：歳祝の皆様、おめでとうございます。
 清水 淳君：歳祝の皆様、おめでとうございます。今後共宜しく願い致します。
 福田 和幸君：歳祝迎えられた方、おめでとうございます。お体に御注意して頑張ってください。
 森 由有君：歳祝の皆様、おめでとうございます。これからも元気でロータリーを楽しんで下さい。
 草野 恵介君：歳祝の皆様、おめでとうございます。順調に歳を重ねられ、よかったですね。ところで佐藤さんはいつの間にそんな歳をとられたのですか。
 江嶋 利満君：歳祝の皆様、おめでとうございます。
 松井 純治君：早朝からの神事ありがとうございました。



永井 栄次君：歳祝の皆様、おめでとうございます。これからも元気で長生きして下さい。
 立野 守君：コロナの影響で、今月になった歳祝。歳祝を迎えられた皆様おめでとうございます。
 山本 健志君：歳祝の皆様、おめでとうございます。ますます良い男になって人生を楽しんでください。友永委員長を始め、親睦活動委員会の皆様、準備等お疲れ様でした。
 原田 典範君：暦も一巡りし、心臓のオーバーホールも完了しました。これから新たな気持ちでより自由に生きていこうと思います。



吉田健一郎君：古希を祝って頂き、ありがとうございます。人生の節目と思い、振り返ってみたら、若い頃からの無茶にお釣りがききました。体の節目、節目に痛みを感じます。
 山口 博幸君：今日は、私の誕生48周年とお集まり下さりありがとうございます。なんちゃって(笑)
 平野 義信君：皆さんありがとうございます。朝からは神社もお参りして頂きましてありがとうございました。
 宮本 峻光君：喜寿を祝って頂き感謝。コロナも皆様の御加護で退散。皆々様の幸福を祈念いたします。
 平 武君：喜寿の祝い朝早くからありがとうございました。もう少し、頑張ります。
 佐藤 幸雄君：歳祝ありがとうございます(傘寿)。早朝から神事にも出席頂き、ありがとうございます。もう 80 歳にもなるのかと自分では、ピンときませんが、だれでもがくる年齢ですから仕方ないことと思い、今後は身体に気を付けて過ごしたいと思います。

本日の合計 (4/7)	累 計 額
¥ 1 2 2, 0 0 0	¥ 1, 0 4 6, 3 0 0



〈 歳 祝 ・ 花 見 例 会 祝 宴 〉

◆ 乾 杯 挨 拶



毎熊正太郎 会長エレクト

◆ 新 入 会 員 挨 拶



辻 保行 会員

◆ 歳 祝 記 念 品 贈 呈



傘寿

佐藤 幸雄 会員

喜寿

松井 純治 会員、平 武 会員

宮本 峻光 会員

古希

平野 義信 会員、吉田 健一郎 会員

還暦

原田 典範 会員

◆ ウ エ ス ト 会 表 彰



優勝 古賀 秀次 会員

◆ 万 歳 三 唱



川野 弘茂 副会長

歳祝・花見例会お疲れ様でした。