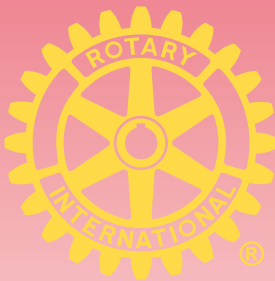


Rotary



週報

No.01222 2019.2.4 第25例会

2018～2019年度国際ロータリーのテーマ

インスピレーションになろう



◆本日のプログラム

2月4日
クラブフォーラム 社会奉仕
外部卓話
「子どもシェルターモモが
目指すもの」
認定NPO法人
子どもシェルターモモ
理事長・弁護士 東 隆司 様

◆次回のプログラム

2月18日
クラブフォーラム
「創立30周年について」
創立30周年記念式典
実行委員長 岡本 和夫 会員

BE THE INSPIRATION

◆理事・役員(2018.7～2019.6)

会長 竹本 千代子
副会長 山下 浩一
幹事 仲田 錠二
副幹事 鈴木 一生
理事・S.A.A. 小松原 隆代
副S.A.A. 日笠 伸之

会計 樋口 芳紀
理事・職業奉仕 平松 信
理事・社会奉仕 橘 高正
理事・国際奉仕 相原 利行
理事・青少年奉仕 末吉 賢多
理事・会員増強 入江 直人

理事・プログラム 岡本 和夫
理事・親睦活動 西岡 貞則
理事・ロータリー財団 横山 俊彦
直前会長 大饗 よし江
次期会長 山下 浩一

地区のスローガン

「チャレンジしよう」

クラブのスローガン

「直き・諒・多間を友とし、クラブに友愛を」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階

TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288

E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

外部卓話

「ついにスタート「働き方改革一括法」」

笹井社会保険労務士事務所 所長 社会保険労務士 笹井 茂樹 様（津山RC）



2019年4月施行となる働き方改革関連法の改正に先立ち、「ついにスタート「働き方改革一括法」」と題し、笹井社会保険労務士事務所所長の笹井茂樹社会保険労務士に卓話をいただきました。労働環境の改善として法改正後は、「残業時間の上限規制」「年次有給休暇の取得」が罰則規定付きで制度化され、特に「残業時間の上限規制」への対応においては、企業には就業状況の記録・可視化が求められ、煩雑な管理が必要になってくるとのことです。また、不合理な待遇格差の是正については、「均衡待遇規定」「均等待遇規定」の法整備により判断基準とされ、事業者に対し非正規労働者に対する待遇に関する説明の義務化も課されるとのことです。また、企業等が働き方改革を推進するための新たな取り組みに対して、要件を満たした際に支給される助成金制度の積極的な活用を推奨いただきました。

前回 1 月 28 日の例会記録

出席の状況

会員数 54名(内出席免除者 1名) 出席者数 37名(内出席免除者出席 0名) 欠席者数 17名
出席率 69.81% 前々回訂正 85.19%
欠席者 五島, 原, 樋口, 入江, 岩本, 加戸, 鴨井, 川本, 小菅, 森本, 西岡, 大賀, 奥田, 大饗, 槌田, 氏房, (塩飽)

会長報告

1月20日は、「20=ツマル」で血栓予防の日。この日から1ヶ月間、2月19日までが「血栓予防月間」です。生活習慣に関する7つの簡単なことを守れば、死亡率の高い血栓症のリスクを低減できるという研究が、米国心臓協会の集会で発表されています。

その7つの簡単な方法とは？

- (1)運動をする 運動をすれば、血圧値や血糖値が下がり、善玉のHDLコレステロールが増えます。週に2.5時間行うのが目標です。
- (2)コレステロールを管理する 運動を習慣化し、赤身肉などの動物性の食品を控え、低脂肪の乳製品や植物油を選び、食生活を改善すれば、コレステロール値を改善できます。
- (3)健康的な食事 健康的な食事が、体重や血圧値、血糖値、コレステロール値を改善します。1日3食をしっかりと、野菜を1日500gバランス良く食べること。
- (4)血圧を管理する 健康な体重を維持すること、塩分の摂取量を減らすこと、医師に処方してもらった薬がある人は、きちんと飲むことが大切です。
- (5)標準体重を維持する 脂肪が一定以上に多くなり、心臓の負担が増えている状態が肥満です。肥満に脂質異常や、高血圧、高血糖などが重なると、心臓の負担はさらに増えます。体重を落とすだけでも、これらの検査値は改善します。
- (6)血糖値を下げる 糖尿病のある人では、心臓病や脳卒中の危険性が4倍以上に高まります。糖尿病は食事や運動の影響を受けやすい病気。生活習慣を少しずつでも改善していきましょう。
- (7)たばこを吸わない 禁煙は、心臓病や脳卒中だけでなく、がんや慢性肺疾患、呼吸器疾患などの予防につながります。7つの方法を実行し、血栓がつかまらない体にして、つまらなくない人生を楽しく過ごしましょう。



幹事報告

幹事 仲田 錠二



- ① 2月のロータリーレートは、1ドル=110円です。
- ② ロータリー日本財団より、確定申告用寄附金領収証が届いておりますので配付しております。
- ③ ロータリー財団より、小松会員、横山会員にマルチプル・ボール・ハリス・フェローの襟ピンが届いておりますので会長より贈呈させていただきます。
- ④ 野田会員に、次年度地区米山記念奨学会委員会委員の委嘱状が届いておりますので会長より授与いたします。
- ⑤ 京都朱雀RCとの友好交流会の行程表を配付しております。皆様には後日ご案内をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。
- ⑥ 本日例会終了後13:30より、3F「エメラルドの間」において、「第2回創立30周年記念実行委員会」が開催されますので、実行委員会の皆様はご出席ください。
- ⑦ 盲導犬くらぶ会報第93号、韓国で開催される「第20回RI囲碁大会」のご案内、他クラブ週報を回覧いたします。



スマイル報告

笹井茂樹様（津山RC）：初めて寄せて頂きました。本日はよろしくお願いします。

竹本会長：笹井茂樹様、これから直面する課題である本日の卓話楽しみにしています。どうぞよろしくお願い致します。

仲田幹事：笹井様ようこそ北西RCへ、本日の卓話、人を雇う立場としてしっかり勉強して帰ろうと思います。

山下会員：大坂なおみ氏の全豪優勝にスマイルします。

笹井茂樹様、働き方改革のお話お教え下さい。

昨日は榊原病院懇親会でオリンピック3連覇の「野村忠宏氏」のお話を聞きました。

岡本（和）会員：笹井茂樹様、お忙しい中、卓話にお越しいただきありがとうございます。

鈴木会員：笹井様、本日は宜しく願いいたします。しっかり勉強させていただきます。

野田会員：今日で入会後、丸1年となりました。ロータリーは引き続き学びの場ではありますが、今年は少しは、皆様のお役に立つ様に努力してまいります。ご指導の程宜しく願いいたします。

藤木会員：X'マス、お正月例会、お世話になりました。

日笠（伸）会員：糖質制限ダイエットを始めて2週間で2kg減量しましたのでスマイルします。

横山会員：皆さん明けましておめでとうございます。正月から少し体調を壊していましたので、今年初めての出席です。今年もよろしくお願いします。

笠原会員：去年12月、お誕生日のお花ありがとうございました。

日笠（常）会員：結婚記念日にあたり、お祝いのお花をいただきましてありがとうございます。あっという間の27年間でした。

14件 38,620円（累計 1,089,774円）

第2回 被選理事・役員会議事録

日時 2019年1月21日(月)13:30~14:30

場所 ホテルグランヴィア岡山3階「ルビーの間」

- 1、開 会

次年度会長 山下 浩一
司会・次年度幹事 西岡 貞則
- 2、出席者の確認

次年度副幹事 森本 剛仁

山下浩一 岡本浩三 西岡貞則 森本剛仁 笠原英司 仲田錠二 氏房信明 鈴木一生
野田洋市 山田喜広 小松原隆代 堀川辰也 小松忠男 竹本千代子 平松信 計15名
- 3、会長挨拶

次年度会長 山下 浩一
- 4、協議事項
 - ①地区委員の推薦について
次年度地区委員として野田洋市会員の推薦が原案通り承認されました。
 - ②委員会編成について
原案通り承認されました。
 - ③年間行事予定について
月見夜間例会の日程が9月19日から9月18日に変更、
クリスマス家族例会が12月23日から12月22日に変更されることが承認されました。
 - ④予算・クラブ活動・運営計画書と予算請求書の提出について
西岡幹事より各担当者へ書類提出の依頼がありました。
 - ⑤地区補助金の申請について
「高校生による岡山の歴史・文化研究フォーラム」を行うことが承認されました。
12月15日サンタホールにて
 - ⑥プログラムについて
堀川会員より次年度プログラムの案について説明がありました。
- 5、報告事項

次年度R Iのテーマについて西岡幹事より説明がありました。
- 6、閉 会

次年度副会長 岡本 浩三

例会情報

本日のメニュー（2月4日(ヘルシーメニュー)）

温物 ピーチポーク雲蕎麦 刻み葱 若芽 一味
小鉢 飯蛸旨煮 木の芽
造り 鰯の造り 妻一式 県産昔醤油
御飯 蟹めし 笹牛蒡（岡山県産こしひかり）
香物 三種

次回のメニュー（2月18日）

帆立貝柱のマリネ
柑橘風味のスパイスヨーグルト
牛フィレ肉のグリエ きのことセロリラヴのソテー コンソメソース
デザート
パン、コーヒー



前回メニュー(1月28日):
昆布でめた瀬戸内産真鯛のロースト