



# Weekly Report

「ロータリーを通じて生まれる人との絆を大切に」

佐世保北ロータリークラブ 2019～2020 年度 R I 会長 / マーク・D・マローニー ガバナー/千葉憲哉

会長/蒲池芳明 幹事/村瀬高広 例会場/佐世保市上京町 3 番 2 号 セントラルホテル佐世保 (毎週月曜日)  
 創立/1984. 4. 16 認証/1984. 5. 14 事務局/佐世保市京坪町 2 番 3 号 Nビル 3 階 TEL 0956-22-7144 FAX 0956-22-1201  
 E-mail office@sasebonorth.org Web http://www.sasebonorth.org

【本日】 会員数 40名 出席 24名 欠席 4名 出席規定免除会員(12) 出席 7名 出席率 88.57%  
 【前々回】 会員数 40名 出席 21名 メークアップ 7名 出席規定免除会員(12) 出席 5名 修正出席率 100.00%

## 《ゲスト卓話》

佐世保商工会議所青年部  
 第 37 代会長 池田宗丈 氏

「佐世保商工会議所青年部の活動について」



佐世保商工会議所青年部 令和元年度第 37 代会長 池田宗丈と申します。偉大なる先輩方がやり遂げてこられた会長職を、私のようなものが務まるのかと悩みましたが多くの仲間が支えてくれているおかげで今日を迎えられています。

令和元年度スローガンを『変革 2019～佐世保 YEG の認知度向上を目指して～』としました。その理由は、激動する世界情勢の中、様々な要因によって大きな変動が続いているからこそ、我々青年経済人もその変化に対応できる力を養わなければなりません。そして、この団体が取り組んでいる事業や自己研鑽活動などを通じ、行政機関や他団体からも評価をえられるようにしないと

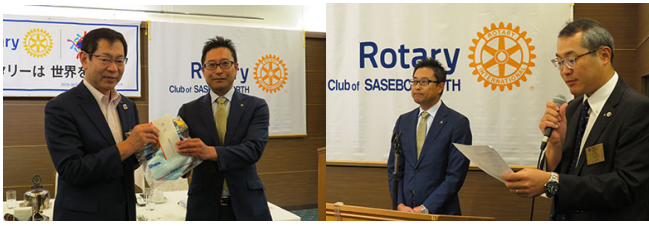
ないと感じました。

このスローガンのテーマを軸に 7 つの基本方針で進めております。

- ① 魅力ある例会企画 (例会委員会の立ち上げ)
- ② 会員拡大活動 (各委員会から 4 名以上の新入会員獲得)
- ③ 次世代リーダーの創出活動 (模擬役員会の実施)
- ④ 広報活動 (ホームページリニューアルや SNS による活動内容拡散)
- ⑤ 提言活動 (定住人口増加のための街づくり活性化策の立案)
- ⑥ 事業活動 (させぼシーサイドフェスティバルの企画・運営、佐世保 JAZZ への参画)
- ⑦ 研修活動 (外部講師によるコーチング研修) です。

今年度は 4 つ新しい試みとして、1 つ目は『新たに例会委員会を立ち上げたことと、その委員長に歴代会長経験者を配属させたこと』、2 つ目は『会員開発委員会を設置せず、各委員会から 4 名以上の新入会員を獲得していくこと』、3 つ目は『委員長が何をすべきか役員としての知識・マナーを教え、次世代リーダーを創出すること』、4 つ目は『ホームページをリニューアルし入会希望者が、本会がどのような活動をしているかわかり

やすくすること』を掲げ、一年間会員一人一人の意識改革を行い、次年度は取り合いになるぐらいの役員輩出を行えるよう日々努力していきます。



## プロフィール

株式会社 池田工業 常務取締役

昭和 51 年 1 月 29 日生まれ(43 歳)

佐世保商工会議所青年部略歴

- ・平成 27 年 7 月 佐世保商工会議所青年部入会
- ・平成 29 年度 提言委員長
- ・平成 30 年度 副会長
- ・令和元年度 会長

## 佐世保商工会議所青年部について

佐世保商工会議所青年部は、地区内の商工業の次代経営者としての資質を向上し、社会 使命の認識を高め、もって地域商工業の発展と、地域社会の福祉の増進に寄与することを 目的に、昭和 58 年 6 月に設立されました。【入会資格】佐世保商工会議所の会員事業所の経営者及び、その子弟、役員、管理職以上の者で、満 20 歳以上満 45 歳未満の者。

今年度の主な取り組み

- ・会員間の交流・連携・情報共有を進め、会員事業所が発展できるような例会等の実施。
- ・させぼシーサイドフェスティバルを開催。  
約 31 万人を動員。
- ・昨年に引き続き、佐世保市に対して政策提言を行うべく「未来創造委員会」を設置し、佐世保の発展に貢献できる提言の取りまとめに向けて調査、研究を行う。
- ・2020 年 1 月に佐世保にて開催予定の 200 人規模の会議の準備・手配及び運営（日本商工会議所青年部役員会、オリエンテーション）
- ・会員数 81 名(令和元年 8 月末日現在)

## 《会長挨拶》

蒲池芳明 会長



10 月は米山月間 経済と地域社会の月間です。

スポーツ界では、ラグビーワールドカップでの日本チームの躍進が目立っています。

世界陸上でも 100m×4 で銅メダルの獲得と日本の勝利を聞くたびにワクワク感と期待感で何故か元気になります。会員の皆様も同じように感じているのではないのでしょうか。

私個人の事ではありますが、長崎県健康づくり優良事例表彰が 20 件分程送られてきてこの週末は書類に目を通すだけに追われていました。会社経営も従業員が健康であって、健康な心で活躍してもらう事でその会社も発展していくと思います。各々会社の健康への取り組みをみていますと、禁煙・食事・健康状態の管理・生活改善へのアドバイスなど会社ぐるみで取り組んでおられる事を感じました。

参考までに食べる順序を記します。

トンカツ定食の場合

- ① 味噌汁の汁だけ
- ② 付け合わせ野菜
- ③ 味噌汁の具
- ④ 肉
- ⑤ ご飯

焼肉を食べる場合

- ① スープ
- ② サンチェや野菜サラダ、焼き野菜
- ③ 焼肉
- ④ ご飯

カレーライスの場合

- ①野菜サラダ
- ②カレーライス

つまり空腹のときは、体内の血糖値が低い状態です。そこに血糖値がいきなり上がるような炭水化物のドカ食いをすると、その急激な血糖値の上昇を抑える為に膵臓から「インシュリン」が分泌されます。

インシュリンは脂肪を体内に蓄えやすくする働きがあるので、血糖値が急に上がる⇒インシュリンが大量に分泌される。という食生活を続けている方は自然と太る脂肪を蓄えやすい体質となるのです。

食べる順序ダイエットの重要なポイント

- ① 血糖値を急に上げない
- ② インシュリンの分泌を抑える

これが最初に野菜・食物繊維を食べる理由です。同じ食事量だったとしても、食べる順序を変えることで脂肪の蓄積量が変わってくるのです。

会員の皆さんも食べる順番を考えてみてはいかがですか。

## 《幹事報告》

村瀬高広 幹事



## 1. 例会変更

### 平戸RC

- 10月10日(木) 19:00～サムソンホテル  
→12:30～平戸市社会福祉協議会 2階
- 10月17日(木) 12:30～平戸海上ホテル  
→12:30～平戸市社会福祉協議会 2階
- 10月24日(木) 12:30～平戸海上ホテル  
→12:30～平戸市社会福祉協議会 2階

### 佐世保中央RC

- 10月10日(木) 18:30～  
セントラルホテル→レオプラザホテル佐世保  
(創立記念例会の為)
- 10月24日(木) 12:30～  
セントラルホテル→10月21日(月) 18:30～  
レオプラザホテル  
(旭川空港ロータリークラブとの合同例会のため)
- 10月31日(木) 休会  
(定款第8条第1節により)

### ハウステンボス佐世保RC

- 10月29日(火) 12:30～ホテルヨーロッパ  
→18:30～レストラン皿田  
(夜例会のため)

## 2. 来 信

### ・国際ロータリー

ザ・ロータリアン 10月号

### ・国際ロータリー日本事務局

- ① 10月ロータリーレート 1ドル=108円
- ② 定款・細則と2019年手続要覧について
- ③ 地域社会の経済発展月間 | リソースのご案内
- ④ 2019年EPNリソースのご案内

### ・ガバナー事務所

ガバナー月信 10月号

### ・直前ガバナー事務所

追加総集編資料の修正について

### ・大村北RC

- 10月より例会場変更のお知らせ  
(旧) 長崎空港観光ホテル  
(新) 大村セントラルホテル  
(大村市東三城町 18-13)

### ・佐世保西RC

第4回市内RC会長・幹事会 議事録

## 3. 伝達事項

- ・先日、皆さまへ配布いたしました「100周年記念ピンバッジ」代金200円は後期の会費と一緒に請求させていただきますので、よろしくお願ひします。
- ・10/8(火) 佐世保西RCにて米山奨学生レーチュンハイ君の卓話となっております。
- ・10/14(月) は祝日休会となっております。
- ・次回例会は10/21(月) 米山記念奨学生卓話 レーチュンハイ君です。

## 《今月の結婚祝》

H. 9. 10. 4 茶村亜子・繁 夫妻  
S. 22. 10. 10 船津 学・かがり夫妻  
S. 62. 10. 12 田中幹人・理恵 夫妻  
H. 20. 10. 13 三谷秀和・幸子夫妻  
H. 20. 10. 20 松田信哉・優子夫妻  
H. 3. 10. 20 鐘ヶ江和重・美佐子夫妻  
S. 58. 10. 26 宮崎有恒・繁美夫妻

## 《今月の誕生祝》

S. 22. 10. 8 藤井良介君、 S. 50. 10. 12 渥美大介君  
S. 40. 10. 13 中川信次君、 S. 29. 10. 24 宮原明夫君  
S. 42. 10. 22 松田信哉君、 S. 50. 10. 25 渡会祐二君  
S. 46. 10. 24 茶村亜子君

## 《委員会報告》

### 国際奉仕委員会 緒方信行 委員長

10月23日～10月25日までの  
仁川松島 RC 訪問について。

### 職業奉仕委員会 小西研一 委員長

10月15日(火)18:30よりセントラルホテル ヴィオ  
ラの間で、職業奉仕に関する勉強会を開催します。参  
加予定者はよろしくお願ひします。

### 35周年記念誌委員会 宮崎有恒 委員長

大変長らくお待たせしました！  
「佐世保北ロータリークラブ 35周年記念誌」を発行  
しました。ホームページ・トップページの QR コード  
もしくは会員専用ページにてご覧下さい。  
ID、パスワードが必要ですので、お尋ね下さい。

## 《ニコニコボックス》

田島 慎 親睦活動委員



### 蒲池芳明 会長 藤井良介 副会長 村瀬高広 幹事

今日のゲスト卓話は、佐世保商工会議所青年部第 37  
第会長池田宗丈様です。楽しみに拝聴致します。  
どうぞよろしくお願ひ致します。  
浜口太一専務、ご来訪を心より歓迎致します。

### 藤井良介君

誕生祝いありがとうございます。明日 10月8日 で 72  
歳になります。  
昨日の佐世保カントリークラブのクラブ選手権 (70  
歳以上) の決勝で 5 位にまぐれで入賞しました。  
想定外の事でもとても嬉しいです。また元気を貰いま  
した。

### 宮原明夫君

本日は、誕生日のお祝いありがとうございました。  
いよいよ 65 歳で高齢者の仲間入りです。  
皆さんの足を引っ張らないよう頑張ります。

### 松田信哉君

本日は、結婚記念日、誕生日両方のお祝いを頂き、誠  
にありがとうございます。

### 渥美大介君

本日は、池田宗丈佐世保商工会議所青年部会長の卓話  
ありがとうございます。  
現役会員として謹んで拝聴します。

豊島揆一君 福田俊郎君 平石晃一君 富田耕司君  
緒方信行君 中島閔二君 峯 徳秀君 牧野博一君  
渡会祐二君 松永祐司君 小川 寛君 近藤竜一君  
田島 慎君 田中幹人君 船津 学君 八木順平君  
小西研一君 中川信次君 二ノ宮 健君  
鐘ヶ江和重君

本日の卓話は、佐世保商工会議所青年部会長、  
池田宗丈様による卓話です。YEG の熱い思いを皆で拝  
聴しましょう。藤井先生、クラブ選手権 5 位入賞おめ  
でとうございます。

### ロータリー財団セミナーのご案内

1. 日 時 : 2019 年 11 月 24 日 (日)  
12 : 30 登録受付  
13 : 00 開会  
16 : 30 終了予定
2. 会 場 : 東彼杵町総合会館  
(東彼杵町東彼杵宿郷 706 番地 4)

本日の合計 31,000 円 累計 469,000 円