

2024-25 年度
福山西ロータリークラブ

例会情報

第 1580 回 (6)

会 長 鹿 内 要 秀 幹 事 吉 山 聡

クラブ会長テーマ 

「 奉仕によろこび、よりよい社会を築こう 」

日 時	2024 年 8 月 20 日 (火) 12 : 30 ~
場 所	福山ニューキャッスルホテル
例会行事	点 鐘 ・ ソング 「 我等の生業 」 ゲスト・ビジターの紹介 (出席報告参照) 会 長 報 告 幹 事 報 告 出 席 報 告 S A A 報 告 ス マ イ ル 報 告 プ ロ グ ラ ム 情 報 そ の 他 報 告
その他情報	メークアップ情報 (来週分) メークアップ情報 (再来週分) 今後の行事予定 クラブ活動報告



【 会 長 報 告 】

今年度会長クラブ運営方針（４）さあ一緒に食べようおいしい昼食（おひる）作戦について

今年度は、新会員とその方のアドバイザーには例会を楽しんでもらいたいという思いからアドバイザーには新会員となじみのある方になっていただいておりますので、なるべく一緒に食事をして例会を楽しんでもらいたいと思います。

そこで今日の会長報告はみんなで食べる食事の効果についてお話し致します。

平成 30 年「食育に関する意識調査報告書」（農林水産省）によると、家族と食べる習慣がある人について、以下のようにまとめています。

朝食または夕食について、「ほとんど毎日」または「週に 4～5 日」と回答した人に、食事を一人で食べるより家族と一緒に食べることの良い点を聞いたところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」を挙げた人の割合が 79.4%と最も高く、以下、「楽しく食べることができる」（62.3%）、「規則正しい時間に食べることができる」（38.2%）、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」（36.6%）の順で良い結果になりました。

また、他の研究データにおいても、様々な年代で、家族に限らず、例えば若い世代では友人などと一緒に食事をする頻度と、メンタル面での健康は関連性が大きいことが報告されています。

同じ内容の食事でも、一人でテレビやスマホを見ながら食べるよりも、共に食べる人がいることの安心感や、会話の楽しさなどが、美味しいという満足感につながることは、多くの人を経験的に感じている事だと思います。

反対に一人で食事をする「孤食」の場合は、どうしても自分の食べたい料理を選んでしまい、栄養が偏ってしまったり、会話することがなく、黙々と食べ物をかきこむ早食いになりがちです。

早食いは、食欲のコントロールが間に合わず、つい食べ過ぎてしまうことから、将来の肥満や生活習慣病につながるリスクが高くなります。

だれかと共に食事をすることで、会話を楽しみながら、ゆっくり噛んで食事を楽しむという習慣が、より消化吸収を促すことにもつながるのです。

現代の日本では、共働きも多く、子どもは塾通いで忙しく、家族が同じ時間に揃って食事をするのが大切とは理解していても、なかなか難しいのが現実です。

このようにライフスタイルが多様化し、地域コミュニティも希薄化している現代において、たとえ週一回であっても顔なじみの者同士と一緒に食事をすることは健康にとっても良い事だと思います。

どうぞ、健康のためにも例会の食事を楽しんでください。

【プログラム情報】

《 会員増強フォーラム 》



この度の会員増強フォーラムは、新会員の方及び推薦者の方にメイン席に座っていただき、奥野充喜増強委員長が司会となり質疑応答形式ですすめていきました。

《対象会員》

推薦者：岡崎 隆さん・渡邊 祥子さん

新会員：宮崎 基さん・竹信 勝利さん・柚木 圭さん

❁ 会員増強フォーラム質問項目

【新入会員への質問】

質問1、自己紹介

質問2、入会のきっかけを教えてください。

質問3、入会前のロータリークラブのイメージや印象を教えてください。

質問4、入会后、ロータリークラブに対する考え方の変化を教えてください。

質問5、知人をロータリークラブに誘うとしたらどのような障害がありますか？

質問6、こんな例会があれば楽しいというアイデアがあれば教えてください。



【紹介者への質問】

質問1、紹介した方をロータリークラブに誘った理由を教えてください。

質問2、知人をロータリークラブに誘う時はどのような事を心がけていますか？



【その他報告】

《入会式》



【新入会員紹介】

氏名	栗田 三秀 さん
生年月日	昭和32年10月14日
職業分類	税理士
推薦者	岡崎 隆 さん
アドバイザー	能登 伸一 さん
所属委員会	親睦委員会 職業奉仕委員会 社会奉仕委員会



【皆出席】



《 皆出席 1 年 目黒 由成 さん 》

【クラブ活動報告】

特にありません。

