



例会日/毎週木曜日 12:30
 例会場/グランプラザ中津ホテル TEL 0979-24-7111
 事務局/〒871-0055 中津市殿町1383の1 中津商工会館2F
 TEL 0979-22-9716 FAX 0979-22-9722
 e-mail office@n-heisei.org
<http://www.n-heisei.org/>

第1281回例会 平成28年11月24日(木)

- 本日の例会プログラム ①規定審議会の解説の報告
 2016-17年度R12720地区 管理運営委員長 上野公則氏
- ◎次回例会プログラム ②規定審議会の解説の報告
 2016-17年度R12720地区 管理運営委員長 上野公則氏



**前回(1280回例会)の記録
平成28年11月17日(木)**

■ゲスト	■出席報告
ジェイリース(株) 大分支店	会 員 数 23名
御手洗 敦氏	免 除 者 数 3名
滋賀 茜氏	対 象 者 数 20名
	本日出席者 13名
■ビジター	欠 席 者 数 7名
なし	出 席 率 65.00%

■1279回出席報告の修正
 1279回欠席者 8名
 メイクアップ 4名
 欠 席 者 4名
 修正出席率 60.00% → **80.00%**

●メイクアップ
 中島会員、永松会員、仲本会員
 加来会員(11/5 姉妹交流)

●欠席者
 粉倉会員、矢頭会員、足立会員、渡邊会員

◎ロータリーソング それでこそロータリー

◎会長の時間 長野会長

最近、晴れたり曇ったりと天気が目まぐるしく入れ替わる毎日です。また気温も寒かったり、暖かったりと目まぐるしく変わる毎日ですが、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

うちの会社では毎年この時期に健康診断をするのですが、私は昨年すこぶる良好な結果でした。それはできるだけストレスをなくし、食べる量を減らす努力をしてみた結果だと思っています。

ストレスをなくすのはまず仕事を減らしてみました。そして他にもいろいろと・・・喫煙量は増えましたけど。食べる量は炭水化物を極端に減らしてみました。そしてできるだけ多く野菜を取るようにはしてみました。

ただ、肉が止められません。たまに肉と野菜のみの食事などを行っています。これで少しリバウンド気味なのですが。

とにかく、寒くなってきましたし、年末にかけて飲酒の機会も増えてきますので、体調に気をつけ、過ごしましょう。



◎幹事報告 黒瀬幹事

●例会変更 中津中央RC 12/20(火)
 →12/21(水) 中津3クラブ合同忘年例会のため

宇佐八幡RC、別府RC、別府中央RC、別府北RC、別府東RC、大分RC、大分東RC、大分臨海RC、大分南RC、大分中央RC、大分1985RC、大分城西RC

●週報受理 宇佐2001RC、宇佐八幡RC、中津中央RC、竹田RC、宇佐RC

●幹事報告

- ・中津中央RCより12月例会プログラム
- ・大分合同福祉事業団より「年末助け合い募金」のお願い
- ・プライダル交流パーティー開催のお知らせ
- ・ロータリー財団・年次寄付のお願い
- ・ハイライトよねやま200号
- ・ロータリーの友11月号
- ・ガバナー月信11月号



