



VOL. 6



## 第 6 回 家族納涼画例会 (通算第 818 回)

8月9日  
(木曜日)  
天候:曇り

事務局:〒960-8001 福島市天神町 13-5 アンビックス 5 201号 TEL:024-525-2331 FAX:024-525-2332

WEB サイト : <http://www.fukushima21rc.jp/> E-mail : [f21rc@fukushima21rc.jp](mailto:f21rc@fukushima21rc.jp)

☆クラブ会報・雑誌・広報委員会 委員長:大内久美子 副委員長:丹治将弘 委員:銘形 仁・渡邊和弘

&lt; 2018 年-19 年度 &gt;

会長:松本 和彦

幹事:渡辺 浩子

## THE FOUR-WAY TEST

## &lt; 四つのテスト &gt;

- 1 真実かどうか
- 2 みんなに公平か
- 3 好意と友情を深めるか
- 4 みんなのためになるかどうか

## 【会 場】フレスカ

【開会点鐘】18時30分

## 【出席報告】

会 員 数 : 50 名

出 席 数 : 24 名

出 席 率 : 87.23 %

休 会 者 : 1 名

出席免除者: 6 名

## 【本日のプログラム】

1. 開会点鐘
2. お客様紹介と会長挨拶
3. 閉会点鐘

## 家族納涼親睦例会

1. 開会のことば
2. 乾杯
3. 閉会のことば



## &lt; 会長挨拶 会長:松本和彦 &gt;

皆様今晚は、家族納涼例会の出席  
ありがとうございます。

当クラブの家族同伴での例会は、  
この家族納涼例会・映画観賞会・クリスマス例会  
そして家族観桜例会の年4回御座います。  
いつもご負担を掛けているご家族に感謝の  
気持ちを表した例会です。



今日は、台風の影響で涼しいようですが、今年連日猛暑が続いております。

皆様夏バテにはなっていないでしょうか。昔から夏バテにはウナギと伝わってますが、最近高いので「豚しゃぶ」が良いそうです。

夏バテとは、一般的に「暑さのため、食欲が減退したり、冷たい水分の摂りすぎで体調を崩し、内臓の機能が低下してしまう」ことの総称です。ビタミン B1 は炭水化物がエネルギーに変わるときに欠かせない栄養素です。そのビタミン B1 を補給するために、豚肉が推奨されるというわけです。ただし、「豚しゃぶ」というのは、ポン酢で食べることにより含まれるクエン酸により、ダブルの疲労防止効果が期待できるわけです。クエン酸の多い梅干しも良いと昔から伝えられています。

こちらのお店でどんな料理が出てきますか期待を致します。

今回の例会を企画頂きました、クラブ奉仕第二委員会・親睦活動委員会の今泉委員長、お世話になります。以上会長挨拶と致します。

## &lt; クラブ奉仕第二委員会・親睦活動委員会の今泉委員長 &gt;



<家族納涼親睦例会>

【プログラム実施予定】

8月30日(木)

青少年交換学生

Annaさん歓迎会&

お誕生会

9月6日(木)

ゲストスピーチ

9月13日(木)

第2回ガバナー補佐訪問

9月20日(木)

福島駅西口清掃活動

