

# 釧路南ロータリークラブ会報

第9回 例会報告 2015.9.4 通算1599回

・点 鐘 長井会長

が落ちていた時でした。それから6～7キロ体重が戻っていますので、そう思われたのだなと思い、「まだ、あと3～4キロくらいは戻したいですね」と返したのですが、「あなたは、そろそろ中年の域になるのだから、いざ体重を落としたいときに苦勞するよ、特に中性脂肪・内臓脂肪なんかが」とお叱りを受け、反省した次第です。そのことで、ロータリーの友にもそのようなことが載っていたのでご紹介。

・ロ - タ リ - ソ ン グ

「君が代」「奉仕の理想」「四つのテスト」



ソングリーダー 上川原 昭会員

「1日2回、1回につき20回の腕立て伏せを毎日行って結果、内臓脂肪の顕著な減少を確認いたしました。」とあります。減量が難しいとされていた内臓脂肪を減らすことが出来るとのことなので、不安のある皆様、あまり難しいことではないので、ぜひ、試されてはいかがでしょうかと思います。

・結 婚 祝

寺口 美由紀会員 H2.9.9 (25年目)

・幹 事 報 告

年度が替わってまだ2ヶ月、後の10ヶ月、例会を楽しみましょう。台風シーズンの9月ですが、好天の続く初秋の季節になると良いですね。

・会 長 挨 拶



皆様こんばんは。先日、友人の奥さんに2年ぶりにお会いした時、「長井君、肥えたわねえ」と言われました。確かに2年前にお会いした時は、一番体重

- \* 釧路市民活動センターわっとより会報とイベントの案内が届いています。
- \* 釧路北ローターアクトクラブより9月の例会出席案内が届いています。
- \* 各ロータリークラブより9月例会プログラムのご案内が届いています。
- \* 千島桜移植事業の地区補助金136,400円が振込まれました。
- \* ガバナー月信が届きましたのでキャビネットに入れてあります。



・委員会報告

親睦委員会

・本日のニコニコ献金

- 寺口美由紀会員 結婚祝として
- 長江 勉会員 おめでたい事がありました。
- 佐藤 了会員 孫が2人になりました。

・本日のプログラム

「職業紹介例会」夜間例会

担当 奉仕プロジェクト委員会

◆奈良 清成会員 (株式会社ラホープ・代表取締役)



本日は職業紹介例会という事で、お時間をいただきましたので私の仕事（商品）のご紹介をさせて頂きたいと思っております。宜しくお願い致します。業務内容は、OA機器の販売及びメンテナンスやLAN構築工事、ホームページ作成、事務用品やデスクなどの什器備品など一般的な事務所で必要とされるようなものを取扱しております。

OA機器の販売と言いましてもパソコン、複合機（コピー機）、プリンター、FAX、各種業務ソフトウェア、ビジネスホンなど多種にわたります。本日は皆様の会社でご使用になられているビジネスホンについて少しお話をさせていただきたいと思っております。皆様の会社でのご使用状況によっては経費削減のお役に立てるかもしれません。まず、ビジネスホンとは家庭用の電話機とは違い複数の電話回線を収容することができ、複数台の電話機を接続し外線及び内線を通じて通話できる電話機のことです。電話回線は一般回線（アナログ回線）、ISDN回線、ADSL回線、光回線と複数の種類が存在します。インターネットの普及と共に電話回線も少しでも早くデータを送信できるようISDN回線からADSL回線そして現在主流の光回線と変化してきております。現在の主流になる光回線により使い勝手の向上はもちろんです、会社の通信コストの削減につながるケースもございます。実際にあった事例をもとに説明させていただきます。ご紹介した例は回線数もかなりの数を使用していたため金額も大幅に削減になっておりますが、あくまでも現在のご利用状況により削減幅は変わってきます（必ず下がるとは限りませんが）、もし興味のある方いらっしゃれば声をかけていただければと思います。経費シュミレーション等のご紹介などさせていただければと思います。これもちまして、お話を終わらせて頂きます。ありがとうございました。



・次回のプログラム

9月11日（金）

「ライラ・ポリオ理解報告」

会場 ホテルクラウンヒルズ鉧路

担当：環境青少年委員会

・点 鐘 長井会長

今週の会報担当：佐野実会員