前週例会（12月13日）レポート

来訪ロータリアン

高　松　R　C　向　井　幸　司　君　　高　松　R　C　三　矢　昌　洋　君

２名

ニコニコBOX　創立第2117回例会　15件　計　33,000円　累計　836,000円

○坂井さんにお世話になりました。　上野君
○佐野会長写真有難うございました。　木場君、槙塚君
○会長ノミニィに任命されました。　市原君
○20日にクリスマス家族会、たくさん参加申込いただきありがとうございました。　佐野君
○卓話をさせていただきました。　赤田君
○皆様に励まされました。　坂井君
○前期ニコニコボックスご協力ありがとうございます。　坂井君
○次年度のS.A.Aを発表させていただきました。　新谷君
○娘が産まれて半年後始めた花屋も、はや15年が経ちました。　大山君
○お久し振り。　尾﨑君
○早退お詫び。　川畑君、古市君、土屋君、中山君

会長報告

○来週20日（火）クリスマス家族例会で最後の行事となります。大勢の参加有難うございました。
○今日（12月13日）の理事会で、関谷さんの再入会が承認されました。今日から１週間オープンになりますので、異議のある方は申し出下さい。

副会長報告

○次年度S.A.Aは松村俊幸君に決定致しました。

幹事報告

○平成24年１月17日新年親睦夜間例会は、「全日空ホテルクレメント高松 ２階扇の間」で18時30分より行います。
○例会臨時変更のお知らせ

月　日	曜	クラブ名	例会場	→	月　日	曜	場　所	時間
１月４日	水	善 通 寺 R C	善通寺商工会議所	→	１月４日	水	定款第6条により休会	
１月11日	水	善 通 寺 R C	善通寺商工会議所	→	１月12日	木	お食事処　ひろや	18：30
１月17日	火	当　ク　ラ　ブ	リーガホテルゼスト高松	→	１月17日	火	全日空ホテルクレメント高松 2階扇の間	18：30

※訂正
高松北RCの１月２日㈪例会は４日㈬に変更となっておりましたが２日は振替休日の為変更を取り消し休会となりました。

客話

○「iPhoneで痩せる!?　ダイエットアプリの紹介」　会員維持委員会　委員長　赤田幸平君

独断で選んだ、栄えある第１回iPhoneダイエット関連アプリは、「RecRecDiet」に決定させて頂きます。

カロリーの検索に、googleとの連携機能があることが秀逸です。１回登録しておくと、次回から、簡単に食べたメニューが入力できて、自動的に１日のカロリー計算と、１週間の１日のカロリー平均値などが表示されます。目標のカロリー値を入力しておくと、これの値に対して、１週間の超過分と貯金分のカロリーが表示されて、体重が増加傾向か、減少傾向かわかります。ただし、１日１回分しか、記録できないため、これに、記録とグラフ機能が秀でた、「シンプルダイエット」もおすすめです。

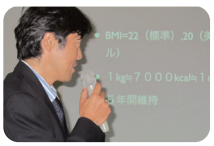
運動するときに「Nike+GPS」で、歩いたり走ったりする距離がわかるので、累積した距離が表示できるので、励みになります。わたしは、1000kmウォークを達成しました。

また、シューズは、リーボックのイージートーンシリーズがおすすめです。靴底が軟らかいので、長時間歩いても、足の裏が痛くなりません。すなわち、継続性につながります。

他に、「天使のダイエット」も、体重が増加したときにシュールなコメントが面白く、ぜひおすすめです。

さあ、iPhoneで、痩せよう。






誰に話しても
すべらない雑学

新幹線にまつわる15秒ルールってどんなもの？

新幹線のダイヤは15秒きざみで設定されている。だから、ダイヤには「10時10分発」と書いてあったとしても、その列車は10時10分ちょうど発とはかぎらない。「10時10分発」とともに、「10時10分15秒」「10時10分30秒」「10時10分45秒」の可能性もあり、正確な時刻は一般の乗客にはわからない。つぎに新幹線に乗るときは、秒単位で正確に時間がわかる時計を持参して、発車時刻をはかってみるのもいいかもしれない。