



御坊東ロータリークラブ

since 1996.2.14



Club Weekly Britain

こころの中を見つめよう博愛を広げるために

四つのテスト(Four way Test)

- (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

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市藪350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

会長 栗林久一
 副会長 松本政彦
 幹事 細川幸三

☆ 司会進行 SAA 稲垣 崇 君
<ゲスト>

◇ 歌って笑って楽しい 健康づくり研究所
くわばら りみ 様

◇ ガバナー補佐 塩路良一 様
<ビジター>

◇ 御坊南 RC 森本 旭 君



会長告知

会長 栗林久一 君

皆さん、今晚は、5 月も半ばを過ぎましていよいよ 6 月が見えてきました。

本日は御坊南ロータリークラブの森本旭君、ガバナー補佐の塩路良一君ようこそおいでくださいました。ごゆっくりご観覧下さい。

そして、「歌って笑って楽しい健康づくり研究所」のくわばらりみ様、ようこそおいで下さいました。くわばらりみ先生はいろんな所で元気いっぱい活動されているようで、後ほど卓話の方で宜しくお願い致します。



皆さんもご存知と思いますが、来週 5 月 21 日は朝に世紀の天体ショー「金環日食」が見られます。日本の陸地では 25 年ぶりだそうです。日食とは、太陽の手前を月が横切

るために太陽の一部又は、全部が月によって隠される現象のことでつきの見える大きさが太陽より大きく太陽の全体が隠される場合を皆既日食といい、逆の場合は月の外側に太陽がはみ出して細い光輪状に見えること、これを金環日食といいます。いずれも月の地球周回軌道及び、地球の公転軌道が楕円であるためであります。地上から見た太陽と月の見える大きさが常に変化することから起こる現象だということです。さて、金環日食の始まる時間ですが、日食開始が午前 6 時 16 分、金環日食開始が 7 時 26 分、日食の最大が 28 分、金環終了が 7 時 30 分、日食終了が 8 時 52 分となります。部分日食からハイライトである「金環」の時間は、4~5 分程度しかないのです。観測場所をあらかじめ決めておけば良いと思います。日食は肉眼で見ることができません。日食メガネを使用して下さい。日食メガネは、100 円均一ショッ

プなどでも購入できるそうです。太陽がドーナツ状に見え、曇りのときのように辺りが薄暗くなる様子を観察してみてください。この貴重な体験を見逃さないで、是非皆さんも体験して下さい。



本日のプログラム

「歌って笑って楽しい健康づくり研究所」 くわばら りみ 様

こんにちは「くわばら りみ」です。みなさんの貴重なお時間を拝借し有難うございました。

みなさんにお伝えしたいこと、それは『自分の健康は自分でつくる！』です。

簡単にできることのひとつが、脳梗塞、心筋梗塞を予防する水分補給のタイミングです。

『汗をかく前に水分補給をする』具体的に言うと、お風呂に入る前、寝る前、運動前です。一日 1リットルは、水分補給して欲しいのですが、コーヒーや紅茶、緑茶等、カフェインのあるものは、利尿作用があり水分補給になりません。

これから汗をかくシーズンなので、コーヒーばかり飲んでしていると、知らないうちに脱水症状つまり、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあります。

しかし、水分補給のタイミングさえ知っていれば、予防することができます。

(アルコール摂取後も、水分補給が必要です。)



二つめは、膝関節を良い状態で長持ちさせる方法です。機械も、油をきちんとさして、手入れをすれば長持ちするのと同じで、膝も潤滑油がしっかり行き届く準備体操を習慣にすると長持ちします。椅子に座って手で膝を持ち、ブラブラ振るだけです。（ゆっくり回せばもっとgood!）



三つめは、脇をしめ、そのまま腕を振って肩甲骨を動かす運動『キュッキュッキュー、シュツシュツシュー』です。

姿勢が良くなることにより、心臓や肺の機能改善、血圧の安定も、期待できます。



どれも、簡単で今すぐ実行できる健康づくりを紹介させていただきました。あと一つ毎日ワッハッハーです。

それでは、御坊東ロータリークラブのみなさんの健康と発展をお祈りしています！有難うございました。

ニコニコ箱

SAA 稲垣 崇 君

◇御坊 RC 塩路良一 君(過分に)

本日、お世話になります。

◇御坊南 RC 森本 旭 君 本日、お世話になります。

◇栗林久一 君 くわばらみ様、本日ようこそおいでくださいました。よろしくお祈り致します。

◇細川幸三 君 くわばら様本日の卓話よろしくお祈り致します。

塩路ガバナー補佐、森本さんようこそおいで下さいました。

◇玉置幸史 君 くわばら様、本日よりお祈り致します。

◇白井 勇 君 くわばら先生、本日よりお祈り致します。

◇雑賀鈴夫 君 東京ビックサイトに出展することになりました。6月18,19,20の3日間。アジアから1850社が出展します。

◇村上宗隆 君 本日は桑原様ようこそおいで頂きました。

◇小池佳史 君 5月13日のロータリーコンペで優勝しました。

◇小林隆弘 君 久しぶりにハーフ 39 が出ました。うれしかった。

出席報告

出席委員会 雑賀鈴夫 君

| 会員数 | 欠席者 | 出席者 | 免除会員 | 出席率 |
|-------------|-----|-----|-------|---------|
| 15名 | 3名 | 12名 | 0 | 80.0% |
| 5月2日 の修正出席率 | | | 66.7% | ⇒ 80.0% |

***** 定款細則より *****

第10条 委員会の任務

会長は、自らの就任年度の諸委員会の任務を定め、見直すものとする。各委員会の任務を発表するにあたり、会長は適切なRI資料を参照するものとする。

奉仕プロジェクト委員会は、その年度計画を立てるにあたり、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、新世代奉仕の部門を考慮に入れることとする。

各委員会は、毎年度の初めに設定された具体的な担当職務、明確な目標、行動計画の下に、年度中その実施に当たるものとする。

会長エレクトは、前述の通り、ロータリー年度の開始に先立ち、クラブ委員会のための推奨事項、担当職務、目標、計画を理事会に提示するべく準備するために、必要な指導を行うという主要な責務がある。

幹事報告

幹事 細川幸三 君

○御坊市教育委員会より中学生職場体験学習実施に伴う協力依頼がきています。詳しくは事務局で確認して下さい。

委員会報告

【クラブ管理運営委員会】委員長 玉置幸史
親睦旅行の出発時間は御坊市役所前午前 7 時です。遅刻しないようお願いします。

【次年度幹事】小池佳史 君
例会終了後、次年度理事会を開催します。
よろしくお祈り致します。