

2023-24

WEEKLY BULLETIN

Rotary Club of Mino-o

国際ロータリー 第2660地区 箕面ロータリークラブ

会長 黄堂 泰昌 幹事 河野 優作 広報委員長 水島 教絵



国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー

国際ロータリー第2660地区ガバナー 延原 健二

世界に希望を生み出そう

真実から目をそむけることはできない。助けを求めるることは勇気ある行動です。

健康と幸せにいたる道を求めるることは、さらに勇気がいることです

例会場 箕面観光ホテル 例会日 毎週木曜日 18:30~

事務局 〒562-0006 大阪府箕面市温泉町1-1 (箕面観光ホテル内) Tel:072-724-2781 Fax:072-724-1786

Email : mino-orc@abeam.ocn.ne.jp HP : <http://mino-orc.net/>

NO.2560

2023年8月3日発行

●今週の例会プログラム

2023年8月3日(木) 第2567例会

新年度方針

米山奨学生委員会、親睦活動委員会

箕面観光ホテル

●次回の例会プログラム

2023年8月10日(木) 第2568回例会

納涼例会

オルタナの森『MINOH GALLEY』

◆前回例会◆

出席報告

2023年7月27日(木) 第2566回

会員数34名 出席者17名 (出席率56.66%)

黄堂 泰昌

暑中お見舞い申し上げます。

本日、皆さんのお手元には庄司修三郎会員が7月3日に茨木国際ゴルフ俱楽部西コース4番ホールでホールインワンを達成された内祝いのお品が届けられています。腕前なのか、運なのか、その両方なのか定かではありませんが、さすが庄司修三郎会員だと思います。この酷暑が続く毎日、重宝する南高梅の梅干しですね。お祝いの意を込めて有難くいただきましょう。

7月の最終例会にロータリー月間の話をするのもおかしなものですが、前年度まで7月はロータリー月間のテーマはありませんでした。昨年の10月のRI理事会で、重点分野である「母子の健康月間」を4月から7月に変更する決定をしました。ということで、今月は「母子の健康」月間となっています。
(もう終わっていますが…。)

毎年、5歳未満で命を落とす子どもは、世界で推定590万人。その原因は、栄養失調、適切な医療や衛生設備の欠如など、どれも予防が可能なものばかりです。予防可能な原因で母と子どもが命を落とすことなどあってはならないと、ロータリーは考えています。すべての母子が質の高い医療を受けられるよう、そして、出産で命を落とす母親がいなくなり、子どもがすくすくと成長できるように、ロータリーは世界各地で支援活動を行っています。例えば、教育、予防接種、出産キット、移動クリニックなど、ありとあらゆる方法で母子の健康を推進してい

ます。また、女性を対象に、HIV母子感染の予防、母乳による授乳、病気の予防に関する教育も行っています。これらはロータリー財団への寄付によるものです。ロータリー財団へのご寄付をよろしくお願いします。

さて、梅雨が明けてから非常に厳しい暑さが続いています。地球温暖化の影響からか年々厳しさが増す暑さです。実はこの時期に多いのが「冷えの悩み」です。冷えは万病のもともと言われています。ついつい長時間強い冷房をかけた部屋にいる、また、外から帰って冷房の効いた部屋で汗をかいたまま薄着でいると、体が芯から冷えてしまいます。そして、ついつい冷たい飲み物や食べ物を過剰に摂りすぎではないませんか?これは胃腸などの「内臓の冷え」の原因となってしまいます。内臓の冷えは自覚しづらく、手足は暖かくても内臓が冷えてしまします。内臓が冷えすぎると消化酵素の働きも低下し下痢になりやすく、男性に多いのも特徴です。また逆に消化が悪いと太る原因にもなる場合があります。

また、自律神経が乱れると内臓の冷えの原因となります。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、交感神経は、活動するときに働く神経で、副交感神経は、休息やリラクスをするときに働く神経です。基本的に、全ての臓器は交感神経(緊張)と副交感神経(緩和)によって支配され、交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキの役割を果たしています。自律神経は血管を拡張と収縮させて血流を調整することで、体温を一定に保っています。運動や緊張によって交感神経が優位になって、心拍数が増え、血管が収縮し、血圧が上がりります。心理的ストレスによって交感神経が刺激される時間が長くなると、自律神経のバランスが乱れ、血流が悪くなり、体の表面から逃げる熱で手足は暖かく感じても、内臓へは血液がうまく運ばれずに、気付かないうちに胃腸が冷えてしまうことになります。

4つのテスト 言行はこれに照らしてから

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか

夏は睡眠の質が低下しやすく、あっさりとしたものが多くの食事の質も低下し、栄養バランスが低下しがちで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。おまけに冷たい飲み物(キンキンに冷えたビール)で内臓を冷やすことも少なくありません。このような血流が悪い状態が続くと、肩こりや頭痛、手足の冷え、代謝の低下、免疫力の低下など、さまざまな不調が現れるようになります。

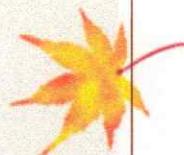
暑い夏こそ、内臓を冷やさない習慣が大切です。軽い運動(ストレッチ)やシャワーだけでなくぬるめの湯船に浸かってゆっくりリラックスする。なるべく人肌より冷たいものは避ける。(これが意外と難しい…。)毎朝、温かい飲み物(はちみつレモン、ショウガ汁など)を飲んで自律神経を整える。少し香辛料の効いた物を食べるなど。そして栄養のバランスを保つために多くの食材を取るように心がけることが大切です。内臓の冷えにご用心ください。

◆幹事報告◆

河野 優作

【8月の例会】

- 3日 新年度方針 米山奨学生委員会、親睦活動委員会
- 20日 納涼例会 オルタナの森・MINOH 内レストラン
『MINOH GALLEY』
- 17日 卓話 青会員 (変更の場合あり)
- 24日 ガバナー補佐訪問
- 31日 休会



◆SAA報告◆

山根ひとみ

ニコニコ 黄堂泰昌会員：庄司修三郎会員、ホールインワンおめでとうございます。
前田建司会員：皆様、本日、卓話担当です。宜しく願いいたします
西脇 悟会員：孫が2番打者の慶應藤沢高校はベスト32で敗れましたが姉妹校の本校慶應は甲子園が決まりました。応援に行きます
河野優作会員、**森田雅之**会員、**西田泰**会員、**山根ひとみ**会員
米山奨学会
芝野弘三郎会員：森田委員長、前田委員長、よろしくお願ひします
黄堂泰昌会員、**前田建司**会員、**西田泰**会員、**西脇悟**会員
ロータリー財団
黄堂泰昌会員、**前田建司**会員、**西田泰**会員、**西脇悟**会員、**芝野弘三郎**会員、**山根ひとみ**会員

ポリオ

上島一彦会員：Very Very Hot !

林たかみ会員、片山秀樹会員、河野優作会員、木村知也会員
 西田泰会員、芝野弘三郎会員、武久智憲会員、山本貴雄会員
 山根ひとみ会員

恒久基金

西田泰会員、山根ひとみ会員

◆新年度方針◆

出席向上委員長 森田雅之

ロータリーは例会出席から始まります。例会無くしてロータリーは存在しないと言われており、ロータリークラブは1週間に一度開催される例会に出席することによって成り立っています。また、メークアップをうまく活用することによって、例会出席率100%を達成することができますので、皆様よろしくお願ひいたします。



◆新年度方針◆

情報規定研修委員長 前田建司



クラブ現況は、クラブの今年度の方針や、クラブの成り立ちを記載したものです。それをガバナー補佐に精査いただき、ガバナーにお渡しするもの。ガバナーは地区全てのクラブ現況をお持ちです。クラブはこの現況に基づき一年を過ごすということになっております



ロータリーの事で解らないことがある時は是非ご覧になって下さい。Rotarianとして知つておくべきことが満載です。面白いトピックスもあります

01 真実かどうか

02 みんなに公平か

03 好意と友情を深めるか

04 みんなのためになるかどうか

☑ 4つのテスト 言行はこれに照らしてから