



2013~2014年度 国際ロータリー会長 ロン D. パートン
創立 1970年 9月 26日 例会日 毎週金曜日 12:30

摂津ロータリークラブ週報

SETTSU ROTARY CLUB

Club Weekly Bulletin

第2660地区

ガバナー 福家 宏

- ・事務局 〒566-0001 摂津市千里丘7丁目9-31 コカ・コーラウエスト(株)千里丘オフィス6F TEL06(6330)2267(事務局直通)
http://www.settsu-rc.gr.jp E-mail:info@settsu-rc.gr.jp
- ・例会場 〒565-0826 吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク TEL06(6878)5151
- ・役員 会長 飯室 正樹 副会長 佐藤 剛司 幹事 北畑 瑞穂

会長の時間

10月11日

飯室 会長

本日の例会第 2091 回 10月18日

- ◇ソング「手に手をつないで」
- ◇卓話「突然の死」
どうする！預金、株、投資信託等
すぐにやらなければいけない事は...
ゲストスピーカー：鈴江総合会計事務所 所長 鈴江武氏
担当：木原会員

今週の動き

次週例会予定 10月25日

- ◇ガバナー補佐訪問
国際ロータリー第2660地区IM第2組
ガバナー補佐 井上 義信 氏
ガバナー補佐エレクト簡 仁一氏
担当：飯室会長、北畑幹事

例会日の出席	会員数	出席免除数
	37名	7名
10月11日	出席数	出席率
	29名	79.41%
前々々回の修正	欠席数	内 MU数
	11名	9名
9月27日	修正出席率	
	94.12%	

健康カプセル 三宅裕司 渡辺満里奈
東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック
医学博士 川嶋 朗

秋バテ

涼しくて過しやすいにも関わらず様々な不調が現れるのが秋バテ。

秋バテチェック

1. 身体がだるい
 2. 食欲が無い
 3. 肩こりや頭痛を感じる
 4. 一日中眠い
 5. 風邪を引き易い
- この中で一つでも当てはまると秋バテの可能性がある。

夏の寒暖差実験

35℃で20分、25℃で20分 交互に7回繰り返すと、始め35℃の時汗が出たが、7回目には汗は出なかった。自律神経が最初は環境の変化に応じてちゃんと変動するが、その動きがだんだん無くなっていく。寒暖差によって自律神経の異変。「自律神経」とは、身体の機能を自然に調節している神経、心臓など内臓が正常に動くのも、この神経によるもの、更に体内の熱を放出させるため、抹消の血管を拡張させたり、汗をかく事で体温の上がるのを防ぐ、一方寒い時は抹消の血管を収縮させて、体温が下がるのを防ぐ。今回の実験後、当の本人達は身体の変化に自覚が無い様子で、自律神経の働きは悪化。その追い打ちをかける秋特有の原因。特に春先とか秋口になると低気圧が通り出ます。これは空気中の酸素濃度が減少することで呼吸が乱れ自律神経も不安定に成り、夏のダメージがあれば導火線に火が付いた状態、秋バテを引き起こし思わぬ病気の発症、感染症に罹り易いとかメタボ系の病気に繋がりがねない。

秋バテ解消法

1. 入浴40℃より低いぬるめの温度で寝る直前に10~30分かけてゆっくり入る。
2. 運動・・・少しきついと感じる運動を毎日行くと、自律神経の機能が回復する。

四つのテスト

- 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

幹事報告

1. 例会変更のお知らせ

■ 茨木東ロータリークラブ

2013年10月24日 (木)

→ 2013年10月26日 (土)
移動例会、秋の家族親睦会

2. 本日概況報告書を配布いたしました。

10月25日のクラブ協議会に出席される際は、
ご持参下さい。

本日のゲスト

名誉会員 森川 嘉夫瑠 氏

米山奨学生 チャン・フォン・ダン 氏

米山奨学金の授与

米山奨学委員会の東谷委員長より、奨学生のチャン・
フォン・ダンさんに奨学金が授与されました。



ご報告

米山奨学生のチャン・フォン・ダンさんよりベトナム
のお土産をいただきました。



月間卓話「米山月間」

「米山奨学生の半生を振り返り」

「ベトナムの結婚式の文化」

ゲストスピーカー：

米山奨学生 チャン・フォン・ダン氏

今年度の新規奨学生であるチャンフォンダンです。
撰津 RC にお世話になってから半年過ぎてしまいました。
自分の中では半年がとても早いと感じましたが
振り返ってみるとこの半年の間、自分の生活と研究活
動が大きく変わったことに気づきました。ロータリー奨
学金を頂く前に週 3 回程深夜までアルバイトしてい
ましたが、今のようにバイトをやめても生活に対して
安心感があることは本当におかげ様です。この半年、
充実な私生活もでき、特に研究に没頭できるようにな
りました。それで 9 月に行われた日本精密工学会の全
国秋大会でベストポスタープレゼンテーション賞を
頂き、研究結果が好評されました。2660 地区と撰津
RC の皆様のお世話を頂けているからこそその成果だ
と思います。奨学金を頂けるだけではなく毎月例会に
出て、皆様とお話しができて、カウンセラーの横田様
と米山奨学金事業担当の東谷様だけじゃなくてほか
の皆様からもたくさんの励まし言葉を頂いて本当に
嬉しくて感動しました。また、撰津 RC の親睦会と
2660 地区の奨学会のおかげで日本の食べ物や日本文
化に触れる機会ができてとてもよかったです。これか
らもうたくさん参加したいと思います。

近況報告として私にとって大事な出来事を皆様に
報告したいと思います。それは 9 月 21 日にベトナム
で結婚式を挙げたことです。相手は元日本留学生であ
り日本で働いています。ベトナムでは結婚に関して
いろいろな決まりことがあります。この時期に結婚
するという決定に至ったことも、米山ロータリー奨学
生になり生活について安心できていることが大いに
左右する要素でした。妻も撰津 RC の皆様そして米山
ロータリー奨学会にとっても感謝しております。これ
からご迷惑をおかけしてしまうことがあるかもしれ
ませんが引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

私は米山ロータリー奨学生になったことをいつも
誇りに思っております。そして撰津 RC の皆様のお世
話、いつもこころから感謝しております。

ゴルフ同好会

同好会幹事：秋山会員

<摂津RCゴルフコンペ

摂津市民親睦チャリティコンペ>

日時：2013年10月9日(水)
場所：伏尾ゴルフ倶楽部
優勝：森川名誉会長
準優勝：秋山会員
第3位：木原会員
第5位：青木会員
第10位：辻井会員
ブービー：東谷会員



ニコニコ箱

名誉会員 森川 嘉夫瑠氏：

飯室会長杯ゴルフに優勝させていただいて。

飯室会長：西田さんに大変お世話になって。

郷木会員：ニコニコ箱、SAA 頑張ろう！！

東谷会員：フォン君 卓話していただいて。

青木会員：ゴルフコンペは雨のスタートでしたが、楽しくまわれました。秋山さん、尾崎さん、東谷さんにお世話になりました。

川西会員：宮野さんにお世話になって。

西田会員：久しぶりに前に座らせて頂いて。

國澤会員：

宮野会員：ゴルフで茶橋会員、國澤会員、樋上会員に御世話になって。

望田会員：水曜日の摂津市民チャリティゴルフでは皆様に大変お世話になりました。

辻井会員：先日は、尾崎さんにお世話になりました。

横田会員：フォン君と一緒に地区の米山奨学生レクリエーションに行ってきました。

ニコニコ累計

306,000円

運営委員会会報担当

枠内は今回担当者

西田会員

青木会員

安藤会員

國澤会員

益田会員

宮田会員