



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

本日の例会第 2088 回 9月27日

- ◇ソング「我等の生業」
- ◇摂津RC創立記念例会
飯室会長、北畑幹事

今週の動き

- ◇10/2(水)~6(日) 摂津市美術展
於: 摂津市立コミュニティプラザ

次週例会予定 10月4日

- ◇月間卓話「職業奉仕月間」
国内奉仕委員会 宮野委員長

例会日の出席	会員数	出席免除数
	37名	7名
9月20日	出席数	出席率
	22名	64.71%
前々々回の修正	欠席数	内 MU数
	9名	4名
9月6日	修正出席率	
	85.71%	

会長の時間

9月20日

飯室 会長

健康カプセル 9月8日 先週の続き

腎臓 東京慈恵会医科大学 医学博士 横尾 隆
アルコールや塩分が、腎臓にどんな影響を与えるか実験。
12人の元気チャレンジャーを、3人ずつ4組 A・B・C・D
に分け、Aチームには20のアルコール、Bチームには20の水、
Cチームには20の水と塩分20g程度の梅干、Dチームには
20のアルコールと塩分20g程度の梅干を食べてもらいまし
た。そこで彼らの尿量を計測2時間後各チーム完食、尿意が
無くなる迄待機、結果Cチーム尿量平均461ml、Bチーム1.7
l これは塩分濃度が身体の中に一定に成る様に腎臓は機能
しているので、塩と一緒に入ってしまうと、それを薄めよう
とする働きが出来、身体に水分が溜まってしまう。身体の水
分バランスを保ち塩分濃度を調節する働きも有る。塩分を摂
り過ぎた場合体内に水分を保つことで濃度を調節、だから塩
分を摂り過ぎると尿を排泄しなくなる。更に血圧が上昇し糸
球体の毛細血管を圧迫し傷つける。夏には脱水症状を引き起
こすもう一つの天敵が汗、汗をかくと腎臓に悪さを有る、それは尿路結石、カルシウムと老廃物で有る尿酸が
結合して出来る。これが尿管に詰まると尿が溜まり腎臓が圧
迫されて激しい痛みを発する。身体が乾いている事に慣れて
しまっていると、秋口になって身体がだるさを覚えたりする
のと結石とかも出来易くなったりする。
水を小まめに摂る事が大切。尿の回数が一日に7回未満の場
合かくれ脱水の疑い。

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

北畑 幹事

1. 国際ロータリー日本事務局からのお知らせ

新ウェブサイト切り替えの影響等で、日本事務局へのお電話、特に代表番号 5800 への通話が非常に繋がりにくくなっております。恐れ入りますが電話が繋がりにくい時は、メールでのご連絡も有効な代替手段となります。

また電話での直接のお話しが必要な場合においても、メールで折返し希望のご一報をご送信いただければ、各担当者より適時、折り返しのご連絡を差し上げるようご対応させていただきます。

本日のゲスト

(株)ジェイコムウエスト

お客様サービス推進部長 江崎 真史氏
お客様サポート担当 平岡 信也氏
お客様サポート担当 粟津 千草氏

委員会報告

§ 国内奉仕委員会

宮田 副委員長

【星翔高校における学校献血のご案内】

日時：平成 25 年 11 月 1 日（金）9：15～16：00

※星翔祭（文化祭）当日

ご協力お願いいたします。

【秋の交通安全運動街頭キャンペーン参加の報告と

ご協力をお願い】

本日（9/20）午前 7 時 50 分に JR 千里丘に各種団体はじめ多くの方が集合して、森山市長、摂津警察署長の挨拶で始まりました。午前 8 時よりパンフとティッシュを配布し、交通安全を訴求しました。

また、死亡事故が昨年より 6 名も増加。スマホ使用はやめましょう。飯室会長と私が参加しました。

主催：摂津市交通安全推進協議会

協力機関・協力団体：摂津警察署

摂津交通安全自動車協会

摂津市交通安全推進協議会構成団体

卓話「ZAQ あんしんネット教室

“大人が知りたいセキュリティ”

ゲストスピーカー：(株)ジェイコムウエスト

お客様サービス推進部長 江崎 真史氏

お客様サポート担当 平岡 信也氏

お客様サポート担当 粟津 千草氏

担当：和泉 会員

ZAQ あんしんネット教室

大人が知りたいセキュリティ

ウイルスに感染したかも・・・と思ったら！

パソコンから LAN ケーブルを抜いて、インターネットから切断しましょう。無線の場合は、無線 LAN を OFF（切）にしましょう。

総合セキュリティソフトで、ウイルスを駆除！

また、感染予防の働きも行います。

リカバリーをするときは、大切なファイルのバックアップを行います。そのファイルにもウイルスが潜んでいる可能性が！

↓

総合セキュリティソフトでバックアップファイルが感染していないか確認してから戻しましょう。

感染予防の三カ条

OS やソフトのアップデート

ルーターの利用

総合セキュリティソフト

アップデートも忘れないでね！

ネットでコミュニケーションを楽しむために・・・

「設定」を確認してから利用する

気軽な書き込みが思わぬ事件になることも

安易に個人情報を書き込まない

知っていれば防げることも！（参考サイト）

ZAQ セキュリティ情報

<http://support.zaq.ne.jp/security/>

ざっくうネット学園

<http://support.zaq.ne.jp/bigginners/>

今回の「Z A Qあんしんネット教室」はいかがでしたでしょうか。ご意見や、ご質問等がございましたら、お気軽にジェイコムショップ阪急茨木店にお立寄り下さい。

この度は「大人が知りたいセキュリティ」として、昨今テレビ・新聞などでも取り上げられている「不正送金」の手口について、実際に「加害者側」「被害者側」のパソコンを並べて操作し、ご覧頂きました。パソコンがウイルスに感染することで、加害者がインターネットを介して簡単に被害者のパソコンを遠隔操作できることをご実感いただけたと思います。

加害者は、ウイルスに感染した被害者のパソコンに全く変化を起こさずに、大切な情報を盗み取っていくことが可能です。ウイルスに感染した際の対策を知っておくことはもちろんですが、まずは「感染予防」が大切です。

車を運転するとき、交通事故を起こさないよう意識するのと同じように、インターネットのセキュリティについても意識していただき、今や「ライフライン」となっているインターネットをこれからも安全に、快適にご利用いただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。



ニコニコ箱

飯室会長：先週吉岡さんにお世話になって。

郷木会員：先週欠席して申し訳ありません。

東谷会員：先週欠席して。

樋上会員：先週の例会欠席して。

和泉会員：ゲスト卓話をお願いしまして。

木原会員：稲垣会員にお世話になって！

北畑会員：ゲストスピーカーのお話をうかがうことができました。

望田会員：クールビズ期間は今月末で終了です。

再来週の例会からジャケット、バッジ着用をよろしくをお願いします。

ニコニコ累計 229,000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

郷木 会員