

# HADANO MEISUI ROTARY CLUB WEEKLY

例会場 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

事務所 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

会 長 諸星常平 幹 事 瀬戸 誠 会報委員長 西村隆之



奉仕を通じて

## 平和を

2012年～2013年度国際ロータリー会長  
田中 作次

第1340回例会 2013年5月30日(木)(雨)

司 会 飯田隆明副幹事

点 鐘 諸星常平会長

合 唱 「手に手つないで」(梅原正美君)

唱 和 「四つのテスト」(神崎達朗君)

ビジター紹介 宮野龍介君(秦野) 陶山典之様(オブザーバー)

祝結婚記念日 大屋君 西村君(5/27)

祝誕生記念日 <奥様>神崎君(6/1) 今井君(6/2)

祝創業記念日 北村(ま)さん(5/28) 三留君(6/2)

①学友氏名 原 徳郎

年度 2009～10年度

②分類 GSE

③補助金額 12,000円

3、「RI第2780地区公共イメージ賞」募集について  
今年度に引き続き、次年度に向けて「公共イメージ賞」への応募を募集します。今回の募集は現年度の奉仕活動を対象としております。

### 会長の時間

- 5/25(土)・26(日)の浪江焼きそば販売には多数の会員の皆様のご協力、ありがとうございました。伊藤彩夜加さんの呼び込みで焼きそばもうす皮まんじゅうも全て完売でした。
- 5/25(土)、浪江の皆様の歓迎会で浪江の方4名の参加があり、会員の皆さんとの懇親で皆さまから頂いた言葉に“感動した”とのことでした。
- 古河東RC30周年記念式典への出席は今年度最後の大きな行事です。出席される方は是非楽しんでください。
- ガバナー事務所より
  - 1、ローターアクト地区協議会開催のご案内  
日時 6/9(日) 登録開始13:00～  
場所 鈴廣かまぼこの里 鈴の音ホール
  - 2、R財団学友会補助金 送金のご依頼

### 幹事報告

[受付文書]

- 1、国際ロータリー日本事務局経理室より 2013年6月のレートのお知らせ 1ドル=100円
  - 2、RI日本事務局より 「財団室NEWS 5月号」
- [本日の配布物] 「ロータリーの友」

### スマイル報告

- 宮野龍介君 「お世話になります」
- 諸星常平君 「なみえ焼きそば、おかげさまで大盛況でした。皆様のご協力ありがとうございました。来週の古河東RC30周年、親睦を兼ねて楽しく行きましょう。陶山さん、是非入会をお願いします」
- 瀬戸 誠君 「先週の商工まつり、浪江やきそばは皆様ありがとうございました。次週の古河東は宜しく願います。今日は友人の陶山さんが来てくれました。これから宜しく願います」

|        |        |
|--------|--------|
| 会員数    | 43名    |
| 出席数    | 31名    |
| 出席率    | 72.09% |
| 前々回の修正 | 76.74% |

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| メークアップ | [事前]伊藤さん(十日町)<br>酒井君(伊勢原平成) |
|--------|-----------------------------|

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 本日のプログラム | 6月6日<br>○ 卓話 古谷義幸秦野市長<br>○ 理事会 |
|----------|--------------------------------|

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 次週のプログラム | 6月13日<br>○ クラブ協議会<br>各委員会活動報告 |
|----------|-------------------------------|

- 桐山晃忠君 「梅雨入りのようですが、心は晴れ晴れしくスマイルしましょう」
- 飯田隆明君 「浪江焼きそば、ご苦労様でした」
- 大屋富茂君 「結婚記念のお祝いをありがとうございます。40周年を経過し、円熟期に入りました」
- 西村隆之君 「5/27、娘の誕生祝いありがとうございます。アッ！結婚祝いでした。同じ日なので……」
- 神崎達朗君 「家内の誕生祝いありがとうございます」
- 今井茂文君 「女房の誕生祝い、ありがとうございます」
- 北村まり子さん 「創業記念ありがとうございます」
- 三留文雄君 「創業40年になります」
- 原 郁夫君 「先日は娘の結婚祝いをありがとうございます」
- 高橋修平君 「先日の商工まつり25日、26日、両日、皆様のご協力ありがとうございました。浪江町の方も大変喜んで頂きました。遠方より友来たる。永い支援を宜しく！」
- 淵脇美代子さん 「商工まつり、浪江焼きそば大盛況でありがとうございました。梅雨入りしたようですね。スマイルします」
- 古谷スミ子さん 「秦野商工まつり、お疲れさまでした。好天に恵まれおいしい“浪江焼きそば”で良かったですね」
- 諸星道治君 「スマイルします」
- 米山君夫君 「秦野商工会議所通常議員総会も無事終了致しました。スマイル致します」
- 山田 悟君 「スマイルします」
- 櫛田史子さん 「梅雨ですね！！（^ー^）」
- 大津俊彦君 「所用の為早退させて頂きます」

合計 62,000 円

### 委員会報告

- 会員増強・会員維持委員会 古谷スミ子委員長  
当クラブの会員数  
5月のガバナー月信 41名  
6月—— “——” 43名  
(鈴木君 櫛田さんの入会により)  
増強ファイル用紙を各テーブルに配布致しました。推薦者がいらっしゃいましたら記入して下さい。6月中に増強が出来ればと思います。ご協力よろしくお願い致します。
- プログラム委員会 東島礼美委員長  
6月の例会予定について  
6/6(木) 卓話 古谷義幸秦野市長  
理事会  
6/13(木) クラブ協議会 活動報告(各委員会)  
6/20(木) クラブ協議会 年間総括(会長・幹事)  
6/27(木) 夜間例会 納会
- 社会奉仕委員会 高橋修平委員長

「浪江焼きそば」の販売、購入に対して、社会奉仕委員会、職業奉仕委員会、親睦活動委員会を中心に皆様のご協力により大盛況で売れました。5/25(日)の浪江の皆さんの歓迎会では、「家族が分散していて仕事が手につかない人がまだ多くいます。しかし、皆様のご支援に日々感謝の気持ちで過ごしています」と挨拶がありました。

今後も福島以外の東北地方にも支援を続けていけたらいいなと思います。

- 友好クラブ委員会 高橋修平委員  
「古河東RC30周年式典」参加について  
日程 6/4(火)  
集合場所 秦野商工会議所  
集合時間 AM8:30(出発)  
※車は第二駐車場に止めて下さい。

- 次年度青少年交換学生アドバイザー委員会 桐山晃忠君  
通学校が決定致しました。県立曾屋高等学校  
本日、例会終了後、委員会を開催いたします。委員はお残り下さい。

### 卓話

「健康について」

梅原正美君



9月の卓話が亡くなり、ホッとしていたところに、先々週、瀬戸幹事からお声がかかり、吉良上野介の気分になりました。よく、私が話をしていないことに気がついたな—と思いました。

実は、入会当初、右も左も解らなかった私は、卓話について勝手にイメージを膨らませていました。私は旧家に育ったので、縁側があり、お八つ時の10時と15時にはその場所でお茶を啜りながら大人の会話を聞き、楽しんでいました。さらに、楽しみを倍增させてくれたのが、おばあちゃんの漬けた沢庵でした。この経験をもとに、卓話とは沢庵をほおぼりながら、ロータリーについて語らいのひと時を過ごすものと思っていました。非常に良いなと思っていました。もうひとつ、炉辺会議を以前行っていましたが、ざっくばらんに話が出来て良かったと思います。是非、次年度開催して頂ければと思います。

今回、卓話が自分にあたり、何を話そうかと考え、保育

園で子供達とじゃれあい、美容学校で講義を行い、近畿大学で、非常勤で子どもの心理学を教えています。でもこんな話は面白くなく、ネイリストの私は夏向けのネイルケアについてでも話そうかと思いました。しかし、食後のひと時、ネイルの話をしては聞き手が寝入ってしまうのでは、と思い、やめることにしました。

次に考えたのは、旅行好きなこともあり、一昨年に娘を連れてアメリカのニューヨークへ行った時にエピソードでも話そうかと思いました。しかし、他人のニューヨーク話よりも入浴話の方がドキドキ感があって、健康にも良いと思い、健康の話をさせていただきます。

入浴の良い点は、

- ① 湯船につかることで体温が上昇し、血流が良くなる。
- ② 血流が良くなると皮膚活性が上昇する(抹消部の皮膚荒れが緩和)。
- ③ 筋肉中の乳酸が排出され、筋肉痛、肩こりが和らぐ。
- ④ 血液上昇に伴う欠陥中や血液中の労は汚物の減少。
- ⑤ 体温上昇に伴う免疫力の上昇(体温が一度上がると、免疫力は数倍に上昇)。

入浴をして体を温め、健康管理をして下さい。

先日、福島への応援で浪江焼きそばを販売しましたが、この福島地方で深刻になっているのが原発による放射能漏れです。この放射線には、粒子線や電磁波といった何種類かの線があります。

- ① α線：ヘリウムの原子核
- ② β線：電子や陽電子からなる粒子線
- ③ γ線：非常に短い電磁波(物質透過性が非常に強い)
- ④ 小田急線：着座で揺られると心地よい睡魔に襲われます(笑)

外出するときにはこれらの放射線に注意を払わなくてはなりませんが、秦野で生活するにおいては問題なさそうです。

それより問題になるのはこれから夏に向けての太陽光線対策です。特に太陽光線の中でも紫外線は健康に対する問題を引き起こしやすい線です。紫外線は一般で気に UV-A、B、C の三種類に分けられています。

ちなみに紫外線の皮膚に対する影響は、

UV - A：肌を小麦色にします(三種類のうち波長が長い)

UV - B：肌に炎症を引き起こす

UV - C：肌に癌化をもたらす(三種類のうち波長が短い)

この紫外線の恐ろしさを利用して、人は生活用品の殺菌を行っています。つまり、人もこの紫外線によって殺されてしまうことも考えられますが、人は死なない為に、メラニンと言った防御策が備わっています。これが、日焼けです。女性は気にしてケアをしていらっしゃると思います。

この日焼けで生じたメラニンを消す方法があります。それはビタミンCです。つまり、女性が好んでこれを接種するのは、シミ・ソバカスを消す効果が期待できるからです。

す。

また、紫外線は人間にとって良い面もあります。それは、ビタミンDを作り、カルシウムの吸収促進につながるからです。骨を作るのに大事なものです。このことから、くる病や骨粗鬆症を防御できるのです、

日光浴をして骨を強くし、健康に過ごしましょう！

■□浪江町の方々の歓迎会□■



■□商工まつり 5/25(土)・26(日)での浪江焼きそば販売□■

