

釧路南ロータリークラブ会報

第13回 例会報告 2015.10.2 通算1603回

・点 鐘 長井会長

・ロータリーソング

「君が代」「奉仕の理想」「四つのテスト」



ソングリーダー 寺口 美由紀会員

・入会記念祝

松岡 正浩会員 H26. 10. 3 (1年目)

・誕生祝

亀岡 孝会員 S29. 10. 3 (61歳)



・結婚祝

佐野 実会員 S57. 10. 3 (33年目)

・会長挨拶



皆様、こんばんは。昨日、電話で友人と話していると、「禁煙した」と報告がありました。友人がそれを継続できるかは知りませんが。

私も、7年前は1日40~60本くらい煙草を吸っていました。禁煙の最大の理由は、眼底検査での動脈硬化の気があると言われたことでした。その当時、まだ36歳。禁煙を失敗されている方には申し訳ないのですが、止められて、本当に良かったと思っております。なので、動脈硬化について1つ2つ。

動脈硬化の原因は、

- ① 喫煙
- ② 高血圧症
- ③ 血液の脂肪の異常
- ④ 糖尿病
- ⑤ 加齢
- ⑥ 肥満
- ⑦ 運動不足
- ⑧ ストレスに満ちた状態・うつ病等です。

動脈硬化の血管内治療は局所的な治療でしかないため、動脈硬化の進行を抑える生活を心掛けることが大切です。皆様、爆弾低気圧が去り、季節がまた一段と変わります。少しずつ寒くなっていきますので、体の変化に気をつけて生活していきましょう。

・幹事報告



とうとう10月になりました。今日の低気圧が通りすぎると朝晩冷え込みますので体調管理に気をつけましょう。

- * 国際ロータリー2500 地区よりガバナー月信が届いております。
- * ロータリーの友事務所から10月のロータリーの友が届いております。
- * 北方領土復帰期成同盟釧路地方支部から「北方領

土を知る市民の集い」の出席案内が会長あてに届いています。

- * 国際ロータリー2500 地区から東日本豪雨災害への義援金ご協力のお願いの文章が届いております。
- * 各ロータリークラブから 10 月の例会プログラム案内が届いております。

・委員会報告

親睦委員会 奈良清成親睦活動委員長より報告

・本日のニコニコ献金

- 松岡 正浩会員 入会記念祝として
- 亀岡 孝会員 誕生祝として
- 佐野 実会員 結婚祝として



本日のプログラム担当
森江洋之ロータリー財団米山委員長

・本日のプログラム

「米山記念奨学会月間に因んで」夜間例会
担当 ロータリー財団米山委員会



上川原昭会員より、本日プログラム資料の本年度豆辞典と DVD・パソコン及びプロジェクターのセット説明。

DVDシリーズ	1. 米山先生と奨学会 (2012年制作・15分/5分)
ひろがれ! 人々の心 (2012年制作・15分/5分)	米山記念奨学会の概要と意義がわかります。
学生マイストーリー (2014年制作・14分)	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
よなやま親善大使 心の活動紹介 (2015年制作・6分57秒)	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
事業案内・リーフレット	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
リーフレット (日本語版/英語版)	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
「豆辞典」	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
「米山学友の群像 vol.4」	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
「事業報告書」	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
その他	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
スタンド式パナー (NEWデザイン)	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
「クラブ米山記念奨学会の手引き」	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
インターネットで情報を得るなら...	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
ホームページ	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
ハイライトよなやま	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
寄付金納入明細表	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。
Facebook	米山先生が奨学会で活躍する姿がわかります。



伊東 良孝会員 道東関連の話しを一言



晩餐会乾杯 佐藤 了会長エレクト



会食中



食事中



工藤ゆかり会員 締めの一言と乾杯



・次回のプログラム

10月10日(土)

「家族同伴温泉観楓会」夜間移動例会

会場 川湯観光ホテル 18:00～

担当：親睦活動委員会

・点 鐘 長井会長

今週の会報担当：日向乃里衣会員