

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテル 尼崎
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590
 URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No.3 2023-2024

Today's Program	Next Program
7 月 20 日 (第1646回例会) 「 クラブアッセンブリー 」	7 月 27 日 「 夜例会 / 親睦 」 例会運営委員会

前回(7月13日)の報告

1. ソング

「 四季の歌 」

2. ビジター紹介

大寄伸二 氏 (入会予定者)



3. 会長の時間

どうして冷えるとだめなのか

体温が1度下がると基礎代謝は15%低下し、免疫力は30%低下すると言われています。体が冷えると血流が悪くなり血液はドロドロになります。

酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなってしまいます。

また、老廃物も排出されず、体内に蓄積されてしまいます。体中の水分の代謝機能の低下が「むくみ」です。むくむと気持ちに活力がなくなり、ストレスの溜まり過ぎが「冷え性」につながると考えられています。

空調の効いた部屋に長時間滞在すると、自覚なく体温が低下し、発汗機能が衰えてしまいます。

体の冷えからくる不快な症状はやがて様々な病気につながっていきます。東洋医学では、体が冷えて血の巡りが悪くなる事を冷え性と言います。すべての臓器は血液が運んでいる酸素・栄養・水で動いています。血流が滞るとさまざまな臓器に不調が起こります。よくある症状としては、肩こり・腰痛・頭痛・生理痛・便秘・むくみなど…どれも多くの方が体感している不調ではないでしょうか。冷え性は免疫力が低下し、風邪をひきやすくなってしまうことは冷えの弊害です。

体が冷えて代謝が下がっている場合、過剰に食べているわけではなく、食べた物が体の中でうまく燃焼しないため、糖分や脂肪分が血中に残ります。

そのことが、高血糖・高脂血症の原因になります。本日は以上です。

4. 幹事報告

○アンケートを廻らせて頂いておりますが、9月22日(金)に南淡路RCの夜例会に行く事が決まっております。アンケートで宿泊、バス、を聞かせて頂いております。その状況と先方のホテルの枠の問題もありますので、アンケートの結果、最終どういう計画にするか、再度ご案内させていただきます。宿泊有り、無し・バス有り、無しの検討をいたします。

○米山記念奨学会より、第19回米山功労クラブ賞を頂いております。

○川口会員に第一回米山功労者の感謝状が届いておりますので会長からお渡し頂きます。

5. 委員会報告

なし



6. 同好会報告

なし

7. 出席報告

会 員 数	31名 出席対象者数 30名 出席者数 29名 欠席者数 1名
本 日 の 欠 席	出席率 96.67% 前々会補正 93.10%
メ ー キ ャ ッ プ	堀田、黒田 (俊)、各会員
	なし

8. 7月のロータリーレート 1ドル=145円

9. スピーチ

「クラブアッセンブリー」



\$ ニコニコ BOX \$

*大嵯さん、ようこそ、よろしく願い致します。……………久木元会員

*大嵯さん、ようこそ南 RC へ……………内藤会員

*「徐さん」お誕生日おめでとうございます。……………池邊会員

*大嵯さんようこそ、御入会お待ちしております。……………黒田(佳)会員

*先週、誕生日祝もらいまして、ありがとうございます。……………徐会員

*7月は尼崎議会も年度が変わり、新しい役職が昨日7月12日に決まりました。……………波多会員

*大嵯さま、ようこそおこしくできました。本日入れて3回、よろしく願いいたします。……………吉田会員

*本日所用にて早退します。クラブアッセンブリーはさせていただきます。……………川口会員

*大嵯様いらっしゃいませ〜 ごゆっくりお過ごし下さい

・皆さんお元気でしょうか？

ちよっと早いですが、10月の稲刈りの参加宜しくお願いします。……………本田会員

\$ フレンドシップ BOX \$

*全国で水害にあわれている皆様に心が痛みます……………久木元会員

*出席多数ありがとうございます。……………宮崎会員

*西原さん、お父様のご冥福をお祈りいたします。

又、尼王関のご活躍を祈念いたします。……………東本会員

*毎日暑いですね……………平井会員

*大嵯さん、ようこそ尼崎南ロータリークラブへお越し下さいました。……………釜田会員

*徐さんお誕生日おめでとうございます。これからも頑張ってください。……………黒田(佳)会員

*朝早くに、ニーニーゼミの鳴き声で目を覚まします。出勤する時は、くまゼミが鳴いています。

もう梅雨も明けて真夏がやってきました。……………山本会員

*大嵯さん、ようこそ、宜しくお願いします。

本日、誕生日祝いのメッセージ、池邊さんはじめ、ありがとうございます。……………徐会員

*大嵯さんようこそです。宜しくお願いします。……………小島会員

*本日から、オオサキ様宜しくお願いいたします。

皆様宜しくお願いいたします。……………與那嶺会員

*結婚記念日のお花ありがとうございました。今年で30年。

来月には初まごも誕生予定。いよいよおじいさんです。……………島谷会員

*結婚記念日のお祝いありがとうございました。……………吉田会員

*来週の例会、ビッグサイトに出展する為欠席します。すみません。……………川口会員

*先日の葬儀に参列、弔花、弔電を沢山の方に頂きましてありがとうございました。

おかげ様で無事に父を見送る事ができました。……………西原会員

*今日も元気です、ありがとうございます。……………花田会員

