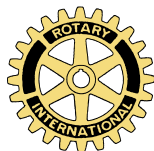


## THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2008～2009年度 国際ロータリー 李 東建（リー・ドンカン）会長テーマ

Make Dreams Real 夢をかたちに

創立 1954年3月8日  
承認 1954年3月30日例会日時 毎週月曜日  
12:30～13:30  
例会場 刈谷市新栄町3の26  
刈谷商工会議所内  
事務所 TEL (0566)22-2111  
FAX (0566)25-2111  
メール kariyarc@katch.ne.jp  
ホームページ http://www.kariya-rotary.com  
会長 塚 本 幸 夫  
幹事 廣 根 実  
会報委員長 今 村 順

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

## 第2601回例会プログラム

[当年度 = 2回目; 当月 = 2週目]

2008年（平成20年）7月14日(月)

## 1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム  
12:30 2. 点 鐘 ……〈会 長〉  
3. 開会宣言  
4. ロータリーソング斉唱……我等の生業  
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介  
6. 食 事
- 12:45 7. 会長挨拶並びに会長報告  
8. 幹事報告  
9. 出席報告  
※第4四半期皆出席表彰（出席委員会）  
10. 委員会報告  
11. ニコニコボックス報告  
12. 次週並びに次々週のプログラムの予告  
(7/21) ……休会（法定休日）  
(7/28) ……クラブ協議会並びに懇親会  
(親睦活動委員会)  
17:30～D-スクエア

## 2. クラブ協議会 ……〈司会：幹事〉

- 13:00 1. 開会の言葉……………司 会  
2. 各委員長の事業計画発表……………各委員長  
3. 閉会の言葉……………司 会
13. 点 鐘 ……〈会 長〉  
14. 閉会宣言

13:30 15. 散 会

ゲ ス ト

米山奨学生 スリ・クンチョロさん

## 出 席

会員総数 92名 出席免除 20名  
出席義務者+免除者の内例会出席者 87名  
欠席 5名 出席率 94.25%  
前々回（6/30）の修正出席率 100%

## 会 長 報 告

- 1) 先週7月7日に刈谷市民休暇村において、本年第1回理事会が開催され、55周年記念事業・実行委員長に神谷光義会員、副委員長に加藤俊二会員が推挙、承認されました。
- 2) 先週7月10日に本年第1回のゴルフ例会が中京ゴルフ倶楽部にて行われ、堀正剛会員がグロス84の好スコアで優勝されました。

## 幹 事 報 告

- 1) 本日例会終了後、ロータリー事務局において前年度の理事会を開催します。前年度の理事・役員の皆様よろしくお願ひします。
- 2) 本日18時30分より、だる磨にて今年度報道関係者との懇談会を開催します。関係者の皆様よろしくお願ひします。
- 3) 11月16日(日)に名古屋ウエスティンナゴヤキャスルで開催される地区大会の案内が届きましたので、メールボックスに入れておきます。出席義務者の会員の皆様には追ってご案内いたします。また今回は、小泉純一郎元総理の記念講演もありますので、参加を希望される方は別途お申し出下さい。
- 4) 7月から、ロータリーレートが1ドル=106円に変わりました。

## 委 員 会 報 告

## ●社会奉仕委員会

「ひかりの家」のバザーのために、バザー用品を8月18日、および25日に集めますので、ご協力よろし

くお願いいたします。適当なバザー用品がなければ、3千円の寄付をお願いします。

### ●環境保全委員会

地区より、エコライフ川柳大募集の案内がきていますので、よろしくをお願いいたします。詳細、応募用紙は事務局にあります。

## 会長あいさつ

### 夏！ 本番

塚本 幸夫



7月に入ると、夏祭りに向け、子供たちが鉦や太鼓を打ち鳴らして練習に励んでいるのを見ることが出来ます。遠くに鉦や太鼓の音を聞くとなんだかそわそわと気持ちが落ち着かず、思わず足はそちらに向かっていたりします。こうした祭りの打楽器

の音というものは不思議と私たちの気持ちを鼓舞し、暑さでだらけきった気分を充実させてくれるという力を持っているように感じます。

さて、七夕を過ぎると、いよいよ梅雨明け。そして、暑い夏の幕開けとなってまいります。食欲不振、夏ばて、吐き下しなど夏場に多い症状、胃腸のトラブル、冷えと痛み、神経症といった順に悩んでおられる方が多いようです。

そこで少し違った角度から養生法をお話しいたします。

A 体がだるく食欲が無い。日ごろから胃腸が弱く疲れやすい方。

- ① 冷たい飲食物を控える。
- ② 日中もクーラーで体を冷やし過ぎないこと。夜はできればクーラーを使わない。
- ③ のどが渇いたときも、水を摂り過ぎない。室温にしたスポーツドリンク、お味噌汁を薄めて飲むことで適度の塩分を補給しましょう。

B みぞおちにつかえがあり、胸焼け、食欲不振がある。口内炎が起りやすい。冷たい飲食物の摂り過ぎや寝冷えなどから消化機能が失調し、食が進まない、お腹がゴロゴロ鳴り、下痢や軟便になる方。

- ① 飲み過ぎ、食べ過ぎ、特にビールなどの冷たい飲み物の摂り過ぎを控える。
- ② 寝冷えをしないように、お腹だけでも寝具をかけて休むなど、お腹を冷やさないようにする。

C 体が熱くほてって、頭痛、発熱し、吐き下しのある胃腸型のカゼの方。

- ① 十分な休養と栄養補給

いずれの場合でも、養生法の基本として心がけていただくことは、自然に従うこと、精神作用が健康に及ぼす影響を重視することの2点です。

病は気からともいいますが、この時期、暑いからと室内に閉じこもることなく、身近にある夏祭りへ積極的に参加して、心地よい汗をかき、気力を充実させることは、

実に日本ならではの養生法の一つと言えるでしょう。

## クラブ協議会

### 〈各委員長事業計画発表〉

出席委員長	久米 博明
クラブ会報委員長	今村 順
親睦活動委員長	出口 達也
雑誌委員長	野村 勝実
プログラム委員長	毛受 豊
広報委員長	橋本 恭典
会場委員長	横山 宜幸
ニコニコボックス委員長	酒部 正博
IT委員長	小川 耕示
職業分類委員長	石原 鈞
会員選考委員長	神谷 龍司
会員増強委員長	杉浦 文雄
ロータリー情報委員長	吉原 孝彦
米山奨学委員長	市川 裕大

## 7月度刈谷 RC ゴルフ例会

平成20年7月10日(木)

於：中京ゴルフ倶楽部 石野コース

成績	氏名	G	H	N
優勝	堀 正剛	84	11	73
2位	岡本 巧	88	15	73
3位	伊藤 節夫	83	10	73
B B	出口 達也	103	14	89

