



<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

FEBRUARY 16 2023 NO. 2607

平和構築と紛争予防月間

☆☆ 今日のプログラム ☆☆

- 1) 例会 (2607回)
- 2) ソング 朧月夜
- 3) 卓話 「私の生業」
坂口 雅俊 会員
- 4) 3月度定例理事会

次々週(3月2日)のお知らせ

- 1) ローターアクトクラブ合同例会 (2608回)
- 2) 国旗およびロータリー旗に礼
- 3) ソング 君が代・ローターアクトの歌
- 4) 卓話 「関西圏の言語景観にみる
多文化共生社会」
米山奨学生
ゴリチャード エイトウ 様
国際奉仕委員会

<例会場 錦城閣>

☆☆ 2月度の結婚記念日 ☆☆

重里 國曆

(以上敬称略)

** 先週の例会報告 **

☆☆ 会長報告 ☆☆

この所、日が長くなった様に思え春の気配を感じられるような日々になって来たような気がします。梅のつぼみも大きくなり開花の話も聞かれるようになって来ました。次週例会終了後は16時よりクラブ恒例の寒梅の会が大阪天満宮にて行われます。私と中島副会長は大阪大淀RCの50周年記念式典・祝賀会に呼ばれており、入会以来毎年行っていたのですが今年は参加出来ないので残念です。

先週の例会以降ですがRCとしての主だった活動としてはRACの地区献血が有りました。阪急高槻市駅前にて10時~14時30分迄行われ天満橋RACの藤戸会長・山崎会計、天満橋RCは仲西幹事と私がお手伝いに行きました。

さて、第8派と言われるコロナ禍も感染者数の推移を見ると終息に近づいて来たような気がします。国は何故かGW明けの5月8日には感染症の第5種に引き下げると言っておりスポーツ観戦、大規模イベントの収容人数制限の緩和、

大声での声援であるとかコロナ禍前の平常に戻って来ております。従いまして私達もテーブル情報集会、趣味の会等の親睦会も徐々に開催して行きたいと考えております。皆さまのご参加、是非よろしくお祈いします。

☆☆ 幹事報告 ☆☆

- ① 「2023-24年度版 ロータリー手帳」申し込みのご案内をお配りしています。手帳についての詳細は掲示板をご覧ください。
- ② 大阪天満橋ローターアクトクラブとの合同例会のご案内を本日お配りしております。出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ③ No2・5・6・7テーブル情報集会のご案内を本日お配りしております。
- ④ 「第21回ロータリー全国囲碁大会」のご案内が届いております。詳細につきましては掲示板をご覧ください。
- ⑤ 「2022-23年度青年功績賞授与式」の出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ⑥ 「天満宮観梅の会」出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ⑦ 「台北陽明ロータリークラブ創立46周年記念式典」出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ⑧ 「2022-23年度下半期会費のお願い」をさせて頂いております。お振り込み宜しくお祈いいたします。

☆☆ 出席報告 ☆☆ ()内は会員総数を基準とした値

国内ビジター	1名	会員総数	42名	2月9日の出席率	73.68%
国内ゲスト	2名	会員出席	28名(38名)	4週間前(1月19日)の	
外国ビジター	0名	出席規定適用免除	18名	メイクアップを含む出席率	77.78%
外国ゲスト	0名	会員欠席	10名	メイクアップ実施会員	1名(欠席者9名)

- ⑨本日例会終了後「第3回被選理事会」を4階「銀河・銀扇の間」にて開催いたします。関係各位宜しく願いいたします。
- ⑩次週例会後「3月度定例理事会」を開催致します。本日ご案内させて頂いておりますので関係各位宜しく願いいたします。
- ⑪次々週2月23日(木)は定款(祝日)により休会にさせていただきます。
- ⑫2月13日(月)0:00~5:00まで大阪駅前第1ビル全館が停電になります。それに伴いまして事務局FAXの電源は10日(金)退局時に切らせていただきます。10日17:00以降お送り頂きましたFAXはエラーになりますのでお気を付け頂きます様お願い申し上げます。

疲労の科学は、日本とくに関西、大阪において、旧大阪市立大学(現大阪公立大学)や理化学研究所神戸研究所を中心に精力的にすすめられてきた歴史がある。疲労は生体へのダメージと生体の回復力のバランスから成り、酸化ストレス、自律神経機能、睡眠等が重要な要素であることがわかってきた。とくに疲労で蓄積する酸化ストレスを消去する抗酸化力が疲労の回復に重要であり、サプリメントや注射等で回復を促進することが可能である。講演ではクリニックにおいて個人の疲労回復の相談や組織の健康経営の支援をおこなう観点からもお話をしたい。

☆☆ にこにこ箱 ☆☆ 敬称を略す

27ヵ年在籍表彰自祝 山本 喬一
 ナカトミファティীগケアクリニック院長
 中富康仁様本日の卓話宜しく願いいたします
 高橋 俊起
 寺杣直前会長、本日の卓話宜しく願います
 仲西 良浩
 中富先生、本日は宜しくお願い致します
 寺杣 晃一
 祝 宝塚宙組、芹香斗亜さんがトップに就任!
 応援宜しくお願い致します。 高田 肇

令和5年2月9日 合計金 21,000円
 累計金 1,469,000円

☆☆ 先週(2月9日)の卓話 ☆☆

「疲労のコントロール」

疲労の科学から見えてきた健康管理~個人から組織まで~
 ナカトミファティীগケアクリニック
 院長 中富 康仁様
 寺杣 晃一 会員紹介

日本では「疲れが取れない」と感じる割合は約60%、そのうち半年以上続いていると感じる割合は約60%と、全体の約40%が慢性の疲労に悩まされている。「疲労」は「発熱」「疼痛」と並ぶ生体の3大アラートであり、様々な病気の症状でもあり、放っておくと病気や過労死に至ることもある。新型コロナウイルス感染症の後遺症として「疲労・倦怠感」が最も多い。一方で「Karoshi」という日本語は不名誉なことに英語にもなっており、疲労のコントロールは個人の健康管理だけでなく、企業や社会全体の問題でもある。

☆☆ 本日のランチメニュー ☆☆

ノルマンディー風野菜スープ
 ハンバーグステーキ
 フライドエッグ、デミグラスソース
 エスプレッソキャラメルプディング
 チョコレートクリーム
 コーヒー又は、紅茶
 バゲット、胡桃入りソフトロールとバター

朧月夜 (おぼろづきよ)

作曲: 岡野貞一
 作詞: 高野辰之

菜の花畠(ぼたけ)に 入り日薄れ
 見わたす山の端(は) 霞(かすみ) ふかし
 春風そよふく 空を見れば
 夕月(ゆうづき) かかりて におい淡(あわ)し
 里わの火影(ほかげ)も 森の色も
 田中の小路(こみち)を たどる人も
 蛙(かわず)のなくねも かねの音も
 さながら霞(かす)める 朧(おぼろ) 月夜