



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN
佐土原ロータリークラブ週報



**意識を喚起し
 進んで行動を**

2000～2001年度 国際ロータリーのテーマ

ロータリー理解推進月間

第675回 平成13年 1月17日(水)

〔本日のプログラム〕

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 点 | 鐘 |
| 2. ロータリーソング | |
| | 「それでこそローター」 |
| 3. 食 | 事 |
| 4. 会長の時 | 間 |
| 5. 幹事報 | 告 |
| 6. 委員会報 | 告 |
| 7. 点 | 鐘 |

次回予告

- ★ 1月24日(水)
 会員卓話
 徳丸 彰一君

- ★ 1月31日(水)
 社会奉仕賞贈呈式
 クラブフォーラム

佐土原ロータリークラブ

例会日	毎週水曜日 (12:30~13:30)	会長	梶田與之助
例会場	石崎浜荘 ☎0985-73-1913	副会長	吉田康一郎
事務局	宮崎県佐土原町大字下那珂3887-17	幹事	宮原 建樹
	☎880-0212	会計	後藤 明夫
	TEL及びFAX 0985-73-7170	会報委員長	池田 仁志

第674回例会記録

(2001. 1. 10)

☆会長の時間

会長 梶田 興之助 君

新年明けましておめでとうございます。
いよいよ21世紀の幕開けとなりました。
年頭に当たり、皆様のご健康とご多幸
をお祈り申し上げますと共に、人類にと
って素晴らしい世紀になるようお願いいた
いと思ひます。

本日は2001年最初の例会で、674回、
新年家族懇親会です。

ご婦人方を初め、多数のご出席をいた
だきまして有り難うございます。

親睦を大いに深めていただく機会にし
たいと思ひます。また、後程、恒例のパ
ザーを開催いたします。例年のように、
沢山の品物を寄贈して頂きまして、有り
難うございました。

ご承知のように当RCの財政は相変わら
ず窮迫しておりますので、是非とも高額
でお買い上げいただき、少しでも財政が
潤えば…と念じております。よろしくお
願ひいたします。

さて、私も昨年7月より、会長職を
仰せつかり、皆様のご指導を仰ぎながら、
何とか半年間を過ごしてまいりましたが
会員増強の目標にまだ到達しておりま
せん。

あと6ヵ月間で、是非とも目標達成の
ため、努力邁進致したいと思ひておりま
す。前回の例会で、会員増強委員長から
もいい提案をして頂きました。
また、今年5月にはライラの開催もあり

ます。会員の皆様のご協力、ご支援の程
よろしく願ひ申し上げます。

☆幹事報告

幹事 宮原 建樹 君

皆様明けまして
おめでとうございます。

本日は例会変更及び休会のお知らせは
ありません。

☆出席報告

委員長 郡司 武俊 君

会 員 数	28名
例 会 出 席 者	24名
出 席 率	86%
メークアップ者数	1名
修正出席率	89%
欠 席 者 名	梶田 興之助
夫 人 出 席 数	10名

2000~2001 年度 国際ロータリー第2730地区

宮崎県中部・南部分区インターシティミーティング開催のご案内

宮崎県中部分区ガバナー補佐 尾崎 公男
 " 南部分区ガバナー補佐 竹井左馬之亮
 西都ロータリークラブ 岩切 昇

標記の件につきまして、西都ロータリークラブがホストとして、安満 良明ガバナーの地区運営方針に基づき、下記の日程にて開催することになりました。
 会員各位の多数のご参加を賜りますようご案内申し上げます。

記

1. 開催日時 平成13年2月18日(日)
 登録受付 8:30~9:30
 点 鐘 9:30
 閉 会 12:45
2. 開催場所 ウエディングパレス敷島
 (西都市大字右松3116-2 ☎0983-43-0255)
3. 登録料 3,500円(全会員登録制)
4. IMテーマ 『輝かしき21世紀の為に』

宮崎県中部・南部分区合同 IMプログラム

登録受付 8:30~9:30	ウエディングパレス敷島 1Fロビー	休憩(移動) 11:00~11:15
点 鐘 9:30~	中部分区ガバナー補佐 尾崎公男	第1分科会 11:15~12:45
開 会	IM実行委員長 岩切昇	テーマ:『新世代の育成』
斉 唱		第2分科会
		テーマ:『会員増強と退会防止』
「国歌」「奉仕の理想」		閉会挨拶 12:45~
開会挨拶	中部分区ガバナー補佐 尾崎公男	(分科会毎)
来賓及び参加クラブ紹介	南部分区ガバナー補佐 竹井左馬之亮	点 鐘
歓迎挨拶 10:00~	ホストクラブ会長 三谷寿一	昼 食 12:50
来賓挨拶		
基調講演 10:10~11:00	ガバナー 安満良明	

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
寒さに打ち勝つ!!

寒い夜はぬるめのお風呂で、
じっくり暖まろう。

冷え切った体で熱い風呂にいきなり入るのは、高齢者の場合、かなり危険な行為です。急激な温度差を体感し、血圧がグンと上がってしまいます。

また、体をしっかり暖めたいからといって、体がかがめて肩まですっぽりお湯につかるのも避けたいもの。家庭用の狭い湯船に身を沈めると、どうしても体がかがめる格好になるため、腹圧がかかり血圧を上げてしまうからです。心臓への負担も大きくなるので、心臓の悪い人はなおさらです。

あらかじめ湯気で浴室を暖めておき、40度以下の温度のお湯につかるのが最良の方法。浴槽が深い場合は、湯船の底に腰掛けを沈めて座るようにするとうまくいきます。

部屋の中は温度を抑え気味にして、家中をまんべんなく、暖めましょう。

最近の住宅は機密性が高いので、部屋の暖気が外に逃げず、廊下やほかの部屋との温度差がますます大きくなっています。実はこの温度差が、脳梗塞や心筋梗塞など冬場に多い病気の原因のひとつになっています。

はてるほどに暖まった体のままで急に寒い廊下に出ると、血圧が上がり、ぼったり倒れてしまうことにもなりかねません。

部屋間の温度差をできるだけ少なくす

るためには、リビングなどの暖房温度は低めに設定し、ドアを開けたままにするなどして家中に暖気を回すようにするといいでしょう。

また、寒い場所へ出るときは、面倒がらずに必ず上から何か羽織って、温度差によるダメージを少なくすることが重要です。

電気毛布より、湯たんぼの方が健康的。

掛けタイプでも敷タイプでも、電気毛布を使用する場合は十分な注意が必要です。脱水症状を起こしやすいうえ、暑さのため寝ているうちに剥いでしまって寝冷えすることもあります。

また、低温火傷を起こす場合もあるので、電気毛布は寝床を暖めておくだけにとどめ、就寝前にはスイッチを切るようにした方がいいでしょう。

電気アンカも低温火傷の心配があるので、どうしても寒くて寝つけないなら、湯たんぼがおすすめです。自然なぬくもりが持続するし、なにより電気代がかからず、経済的です。

〇 冬をホットに乗り切る
アイデア集 〇

1. 部屋や廊下に温度計をつける。
2. 冷え性の方は靴下を穿いて休む。
3. 日本古来の乾布摩擦を見直す。
4. 保温下着を上手に使う。
5. 風邪のときは足温浴であたたまる。
6. 風呂やトイレにも暖房設備を。

