



# 佐土原ロータリークラブ週報



ロータリーを  
祝おう

100年の歩み

会 長：林 厚 雄  
副 会 長：岩 切 正 司  
幹 事：藤 堂 孝 一

会 計：柳 田 光 寛  
会報委員長：宮 原 建 樹

2004-2005 年度 R I テーマ

第 847 回 平成 16 年 8 月 4 日 (水)

## 本日のプログラム

1. 食 事 鐘
2. 点 鐘
3. ロータリーソング  
「手に手つないで」
4. 四つのテストの唱和
5. 会 長 の 時 間
6. 幹 事 報 告 鐘
7. 委 員 会 報 告 一
8. セ レ モ ニ
9. 会 員 卓 話 鐘
10. 点
11. 理 事 ・ 役 員 会

第 846 回の記録 7/28

☆会長の時間

会長 林 厚 雄 君

皆様今日は、今日は第 846 回の例会です。  
先週の土曜日の夜は、西佐土原の愛宕神社の夏祭り  
で、鏡割りを藤堂幹事と一緒にするところでしたが、  
私の仕事の都合でどうしても参加できませんでした。  
楽しみにしてたのですが残念でした。  
私の代わりに副会長の岩切正司君が代理を務めて  
頂きました。  
そしてその日は、地元の佐土原高校が優勝候補の  
日南学園を 3 対 2 の逆転で破り初優勝し、栄えある  
甲子園のキップを手に入れました。  
佐土原高校は、創立 17 年目ということで、我がク  
ラブも今年が 17 年目で同じ年齢です。  
それで、我がクラブも彼らの健闘を祝う企画をし  
たいと思っています。

先週は、公式訪問ご苦労様でした。  
私としては、「大きな難関をひとつ乗り越えた」  
と言う感覚です。  
これも、皆様のご協力のお陰様と考えております  
改めて御礼申し上げます。  
そして、三木ガバナーも野崎補佐も我々会員の心  
情をくみ取って頂いている様な対応をして頂き形式  
だけでない、と言うもの何かを感じ取れました。

今年の夏は暑いですね。  
私の仕事にとって夏暑いのはエアコンの修理が多  
くなるので助かります。

しかし、50歳を過ぎると暑い盛りに仕事が忙しいの  
には体にこたえますネ。特に冷たい飲み物をがぶ飲  
みするので、胃腸が弱くなります。

そこで、「夏は熱いお茶で」と言う記事がありま  
したので、ご紹介いたします。

暑いと汗をかきますが、皮膚呼吸が活発なほど汗  
はスムーズに出ます。夏は呼吸器の季節なのです。  
呼吸器が活発になると私たちは行動的になり、海や  
山など気持ちが外へと向かいます。

食の好みも変わり、あっさりとした物を好みます。

もともと、あまり暑いと体が停滞するので、熱い  
物や辛い物を食べてさらに汗をだそうと刺激を求め  
ます。のどが渇くと、つい冷たい物が欲しくなりま  
すが、要注意冷たい水や炭酸飲料水を飲むと一時的  
にスッキリしますが問題はその後です、汗が一気に  
噴出し、胃袋がチャボチャボ・・・なんてことも・・・

しかも汗が出るのと涼しくなるはずが暑苦しく、だる  
さが残り、やがてもっと水分が欲しくなります。  
それは突然胃袋が冷たくなると体温を保とうと働き  
出し、そして冷たい水分は吸収しづらいのでしばら  
く胃に残り、やがて、尿になってしまうからです。  
つまり水分は吸収されず、体温は上がるわけです。

そこで、熱くて濃い目のお茶を飲みましょう。  
少しずつ飲むほうが吸収されやすく、お腹にも溜  
まりません。お腹が温まると、体温を下げるほう  
へ身体は動き出します。

この時期、熱くて濃い茶が美味しく、心地よいもの  
です。

体操のポイントは、アキレス腱を伸ばすことと、  
胸を開くこと。アキレス腱を伸ばすと行動的になり、  
胸を開くと呼吸器が活発になります。

息は強く連続的に吐く。  
強調するために、息を止める「止息」を使うと効果的  
です。



例会場：石崎浜荘 0985-73-1913 事務局：〒880-0211 宮崎郡佐土原町大字下田島 20614-29

例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 TEL: 0985-73-7170 FAX: 0985-73-7170

