



佐土原ロータリークラブ週報



2004-2005年度R I テーマ

会長: 林 厚雄	会計: 柳田 光寛
副会長: 岩切正司	会報委員長: 宮原建樹
幹事: 藤堂孝一	

第847回 平成16年8月4日(水)

- 本日のプログラム
1. 食事
 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
 7. 委員会報告
 8. セレモニー
 9. 会員卓話
 10. 点鐘
 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ことでした。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しました。

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、我が家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思っ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がない、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。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。

もっとも、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、胃袋がチャポチャポ・・・なんてことも・・・しかも汗が出る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はばらく胃に残り、やがて、尿になってしまふからです。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。

少しづ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い、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: 每週水曜日 12:30 ~ 13:30

T E L : 0985-73-7170 F A X : 0985-73-7170

幹事報告

幹事 藤堂孝一 君

1. 例会変更通知（佐土原近郊のみ）

高鍋 RC 8月12日 特別休会

西都 RC 8月17日 "

2. ロータリーの友事務所から

ロータリーの友英語版 2004～2005年度分

予約受け付け（期限9月30日）

3. 佐土原夏祭りの鏡割りに参加して

夏祭り運営実行委員長、岩切徳夫君には、大変気配りして頂き感謝しております。貴重な体験をさせて頂きました、実は私はこの祭りには生まれて初めて見たのですが、他の市町村にはない華やかさと、粹な感じを受けました、

これからも盛り上がりに期待します。

外部卓話 佐土原高校 教頭 長友慶司 様

皆さん、今日は、私は佐土原高校教頭の長友と申します。校長が部員と一緒に表敬訪問で出掛けていますので代理で参りました。

夏の甲子園の県代表に土曜日に決まりましたが、我々は優勝を考えていませんでしたので、日曜日に急遽集まり組織作りをしまして、保護者、PTA会長で特別後援会を発足しました。今回優勝に導いた大富監督は、春の選抜で県立高鍋高校をベスト8まで持っていた経験があります。そして、佐土原高校の監督になって、4年目にしてこの快挙を成し遂げられました。

大富監督は生徒の心を引き付けることが上手です。

監督から皆さんに伝えていただきたいと言うことで「今回是非アルプススタンドで校歌を聞きたい」「是非1勝はしたい。」

監督の気持ちが現われています。

佐土原の名前を全国に知らせる事が出来ると思いますので皆様方のご協力をお願いします。

出席報告

出席委員長 梶田与之助 君

会員数	29名
例会出席者	20名
出席率	70%
メークアップ者数	2名
修正出席率	76%
欠席者名	

委員会報告

広報委員会 委員長 宮原建樹 君

林年度から事務局がなくなり週報作成が、林会長や会長自宅隣の方（システムデザイン・エムの土岐さん）の協力で、手作りとなりました。

1枚のみですが内容は濃くしたいと思いますので委員会報告や会員卓話は話は長くても、週報記事には要点だけを例会日に提出頂きますようお願い申し上げます。

8月7日開幕の夏の甲子園に出場する佐土原高校野球部員が28日、佐土原町役場や報道各社、県庁を表敬訪問した。

大富省三監督、藤元敬太主将、黒木優也、金丸将也両投手らで、町役場では戸敷正町長と面談。藤元主将は「甲子園でもいつもの佐土原野球をしたい」と決意を話し、戸敷町長は「悔いのないよう精いっぱいやって、佐土原高校らしさを全国に示してほしい」と激励した。

この日は特別後援会（会長＝片上英行・佐土原PTA会長）事務局が町役場内に発足。甲子園への応援団派遣費用の寄付を呼びかけている。振り込み口座（いずれも佐土原支店で普通預金）は

宮崎銀行	53460
宮崎太陽銀行	1077137
高鍋信用金庫	1111986
宮崎中央農業協同組合	0003094。

問い合わせは同事務局 0985-30-1407
【佐藤恵二】 7月29日（毎日新聞）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

次回予告

☆8月11日（水）
会員卓話

☆8月18日（水）
ロータリー情報

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

**早めの原稿の提出を
お願いします。**

■ 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