



2009 ~ 2010 年度
R I テーマ

The Future of Rotary Is in Your Hands
ロータリーの未来はあなたの手の中に

国際ロータリー会長 ジョン・ケニー (国籍・スコットランド)

2720 地区

別府中央ロータリークラブ



例会日 火曜日 12 時 30 分
ところ トキハ別府店 7F ぼたんの間
TEL 23-1111
事務所 別府市西野口町1番1号 青山通りビル 3F
〒874-0931 TEL (0977) 23-9000
FAX (0977) 23-9019
http://www.beppu4rc.jp/chuo/
E-mail:info@beppu4rc.jp

理事	近藤 賢司	理事	大野 雅治	役員	会 長	近藤 賢司	S A A	中島 澄人
	〳 木村 きぬえ		〳 鳴海 淳郎		副会長	木村 きぬえ	直前会長	平野 英壽
	〳 亀井 孝		〳 後藤 隆		幹 事	高宮 勝美		
	〳 村津 忠久				会 計	河村 貴雄		

VOL. 22 - 8
2009年9月1日

第 971 回 例 会

会報委員長 森 宗明

- ◆点 鐘 12 : 30
- ◆体 操 自律神経強化体操
- ◆国 歌 君ヶ代
- ◆R S 奉仕の理想
- ◆唱 歌 箱根八里
- ◆B. G. M 「宗次郎ころのうた」より
エーデルワイス
グリーン・スリーブス
虹の彼方に 他
- ◆ゲ ス ト パントウシャート・シリパンさん
(米山奨学生)
- ◆ビジター 笹森 俊雄 (別府RC)

◆出席報告 委員 衛藤秀子

本 日 の 出 席	会 員 総 数	20 名
	出 席 者	13 名
	事前メイクアップ	0 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	1 名
席	欠 席 数	6 名
	出 席 率	68.42 %
前 々 回 の 訂 正	出 席 率	72.22 %
	事後メイクアップ	2 名
	理 事 会 承 認	1 名
	出 席 免 除	1 名
	8/18 修 正 出 席 率	88.89 %
連 続		- 回
通 算		734 回 100 %

・メイクアップ

事前
事後 平野、大島 (別府東)
欠席 梶田、河村、木村、津末、梅津、大野
出席免除 溝部

会長の時間

会長 近藤 賢司

一昨日、日本に激震がありました。ご存知のとおり総選挙が行なわれ、民主党が大勝しました。私自身、民主党が勝つとは思っていましたが、これ程自民党が大敗するとは予想しませんでした。これで政権が交代しますが、今後自民党は、これを反省し、よりよい政策を今後掲げて、再度政権をとり、お互いがこれを繰り返して、よりよい政

治を国民にすることが、一番だと考えています。その投票日に、今期第一回目のゴルフコンペを行ないました。今回は、会員はもとより、以前在籍していた会員、今後入会予定の会員にも声を掛けて、とても楽しいゴルフ大会ができました。これは、これからの会員増強にも役立つことで、発案者の後藤親睦委員長、大変ご苦労様でした。



幹事報告

幹事 高宮 勝美

—新世代のための月間—

1. 本日の卓話
「複雑なようで単純とも言える
健康のコントロール」村津忠久会員
2. 本日のゲスト
パントウシャート・シリパンさん
(米山奨学生)
3. 8月30日(日)扇山ゴルフ場に於いて、「第1回別府中央RC親睦ゴルフコンペ」が開催され、河村貴雄会員が優勝致しました。
参加者：近藤賢司、後藤 隆、平野英壽、
亀井 孝、河村貴雄、森 宗明、
森園伸也、各会員 ほか元会員3名
4. 本日例会終了後、13:40～「第3回定例理事・役員会」を開催いたします。
5. 例会変更のお知らせ
中津中央RC 9月15日(火)の例会は、観月例会の為 同日18:30～蓬菜観に時間・場所変更
佐伯RC 9月16日(水)の例会は、第5分区ソフトボール大会の為 9月27日(日)に日時・場所変更
別府北RC 9月16日(水)の例会は、観月家族例会の為 同日18:00～悠彩の宿 望海に時間・場所変更
別府東RC 9月17日(木)の例会は、国際交流ゆかたの夕べの為 9月18日(金)17:00～別府大学に日時・場所変更
大分東RC 9月17日(木)の例会は、夜の例会の為 同日18:30～豊の国健康ランドに時間・場所変更
6. 次週の予定(原稿をお願い致します。)
「インターアクト年次大会報告」
別府溝部学園高等学校 I A 生
「会員コラム」大島由美子会員
7. 本日の回覧
①「第2回クラブ協議会」出・欠席(9月15日)
②「月見例会」出・欠席(9月29日)
③「山崎 勝ガバナー市内4RC合同懇親会」
出・欠席(10月8日)
④「山崎 勝ガバナー公式訪問例会」
出・欠席(10月13日)
⑤佐伯RC 週報
8. 本日の配布
①週報No.970
②ガバナー月信No.3
③ロータリーの友9月号
④ロータリー探究「我がクラブの実績と誇り」
鳴海淳郎R情報委員長





スマイルボックス 委員長 中尾 誠

○近藤会長

今期第1回目のゴルフ大会において、8番パースリーでティーショットしたボールがノーバウンドで直接カップに当たるスーパーショットもあり、とても楽しいゴルフが出来ました。皆さん、大変お疲れ様でした。

○鳴海会員

治療後2回の検査においても菌は陰性となり、完全に治りました。
本日は、快気祝いを兼ねてスマイル致します。

○村津会員

鶴見岳の頂上はもうすっかり秋そのものです。別府の秋、日本の秋に感謝してスマイル。

○平野会員

先日の日曜日の親睦ゴルフ、おつかれさんでした。賞金の半分はスマイルします。

○亀井会員

親睦ゴルフ、お疲れ様でした。本日は優勝者の河村会員が多額の“スマイル”をしてくれる約束でしたが、お休みです。絶対に約束は守っていたきたいと思います。

横光さんの当選発表の時に“花束”を贈呈していたのは、津末会員ではなかったでしょうか。TVに出ていましたが……

私のスマイルは平野会員よりいただいて下さい。

○森会員

(泣きB O X) 8月30日、日本中に激震。政界が大きく動きました。大物と言われる議員が若い女性候補者にボロボロ負ける。昨日まで日本を動かしていた彼等のステイタスは何だったのか。なんとなく虚しい！

○後藤会員

親睦ゴルフコンペ、お疲れ様でした。次回(11月15日、城島予定)もよろしくお祈りします。

○森園会員

8月30日のゴルフ、楽しんできました。平野さんの怪しいゲームに誘われて、世の中の厳しさを思い知るところでしたが、後藤さんに助けられました。ありがとうございました。いただいたニアピン賞をスマイルします。

○中尾会員

先週はお休みして申し訳ございませんでした。県知事を囲んでの「湯けむりを考えるシンポジウム」に出席し、終了が遅くなったため出席できませんでした。



卓 話

村津 忠久

(健康増進委員会報告を兼ねて)

「複雑なようで単純とも言える健康のコントロール」

—要は、「その気」になるかどうか—

昔から「健康な精神は、健康な体に宿る」と言われております。

より良き職業奉仕に専念し、社会奉仕に向かう心を維持する為にも、健康の維持増進は、日常生活の上で最も肝要の事と思われまます。

全身が健康状態にある時は、全く気にも留めない事ですが、一旦、不具合が起きますと、その苦痛や不都合は大変なものです。

ですから、健康状態にある時から、自分自身の身体状況を諸種の検査で把握して、そのコントロールを意識して実行し続ければ、不測の事態は概ね避けられるものと思います。

私がこの事を意識し、日常生活の上で実行し始めて30年になりますが、それ以後、「発熱不快」や「体調不良」は皆無です。

尤も、私も木石の身ではありませんので、平成10年の夏に、「副鼻腔炎」を患い、その後数年間、鼻の周辺が不調で、現在も3週間に1度、[しげみ耳鼻科]に通院、お薬を頂いておりますが、R.C.の例会やコーラスの練習を欠席した事はありません。

現在私がどの様なコントロールを実行しているか、御参考までに述べますと、

①全身症状のコントロールの為に

イ、毎朝のラジオ体操

ロ、朝・夕2回の入浴とゴールドストレッチ

ハ、週3回程度の公園ウォーク（1回2.4km）

ニ、サプリメント6種

※65歳頃迄、健康食品の類は全く利用しておりませんが、加齢による免疫力の低下を見玉耳鼻科の院長先生から指摘されて以来、有効なものを飲用致しております。現在愛用中のものは、エクセレントZ（固体水素）、萬寿の雫（EM菌飲料）、桑茶、ニンニク球、黒酢、セサミンE（サントリー食品）

②皮膚の健康保持の為に

イ、鳴海先生の処方依る塗り薬5種

③惚け防止の為に

イ、アラビタ、イチヨウ葉（サントリー食品）

④アルツハイマー予防の為に

イ、メチコバル（ビタミンB12）1日6錠

⑤血圧の正常化と血管の健全の為に

イ、米酢漬けの生大豆を1日50粒程度、朝夕に分けて食事の1品に加える。

⑥消化器系癌予防の為に

イ、出し昆布、若布、モズクを意識して毎日食する。

⑦2ヶ月に1回程度、血液検査をして、その数値を参考に食材を選ぶ。

⑧尿酸のコントロールに毎日、ザイロリック1錠。

⑨手の震えを抑えるために、アルマル毎日1錠。

概ね上記の通りです。文章にすると大変な事ですが、毎日の生活の中に習慣化すれば、決めたマニュアルを単純に繰り返すだけの事です。

どなたにとっても一度きりの人生です。「その気」になって大切に生き抜きたいものです。

