



Rotary Opens Opportunities

吹田西ロータリークラブ

国際ロータリー第2660地区

ウィークリー 2020-2021

Rotary



創立 1980.6.12

事務所 〒564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階 TEL06-6338-0832 FAX06-6338-0020

URL <http://www.suita-west-rc.org> E-mail src@jasmine.ocn.ne.jp

例会場 新大阪江坂東急REIホテル TEL06-6338-0109 例会日 毎月曜日 18:00~19:00

会長：由上時善 幹事：木田昌宏 会報委員長：清水大吾

4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

本日の例会

第1788回例会 令和2年11月9日
今週の歌 「君が代」「奉仕の理想」
卓話 「ロータリー財団について」
ロータリー財団委員会 堀 豊 委員長

次回の例会

第1789回例会 令和2年11月16日
今週の歌 「遠き山に陽は落ちて」
卓話 「危機管理について」
関西大学社会安全学部教授 山崎 栄一様

前回の記録



会長挨拶

由上会長

先週は福島喜三次が日本人で最初のロータリアンであるとお話いたしました。

又、関東大震災でロータリーが知られるようになったことも。

では、最初のロータリー・クラブの会長は誰だったでしょう。

ポール・ハリスは1905年にシカゴで最初のロータリー・クラブを組織した創立者でしたがポール・ハリスは辞退し、その最初のクラブ会長に選ばれたのは、このクラブのもう1人の創立会員、シルベスター・シールだったのです。ですから答えはシルベスター・シールです。

1907年7月ポール・ハリスが会長となりました。その年にはシカゴ・ロータリー・クラブが市内に公衆トイレを設置したのが、最初の社会奉仕活動となりました。ロータリーの評判はあっという間に広がり、1910

年には16のロータリー・クラブが結成され、これらが「全米ロータリー・クラブ連合会」と称する団体として発足しました。その連合会の初代会長にポール・ハリスが選出されます。2年後、この名称は、クラブがカナダ、英国、アイルランド、スコットランドにも結成されたことを受けて、「ロータリー・クラブ国際連合会」に変更されました。1922年になって、この名称は「国際ロータリー」に短縮されました。

最後に65歳以上の方のインフルエンザ予防接種は無料です。10月1日からの無料実施で10月初めの病院は混んでいたようですが少しは減っているのでは。

是非、受けて下さい。



ゲスト紹介 親睦活動委員会 島倉委員

本日のお客様をご紹介させていただきます。ゲストスピーカーとして鍼灸師・看護師で吹田RAC OGの勢井華子様にお越し頂いております。本日の卓話宜しくお願い致します。

・米山記念奨学会より感謝状が届いておりますので、贈呈します

第8回米山功労者 河邊会員

第6回 橋本(幸)会員

第3回 阿部会員、伊藤会員、高木会員

第1回 仁科会員



・本日例会後に理事会があります。来週11月2日の例会は休会です。

出席報告

出席委員会 村井委員長

- 会 員 数 46名 出席会員数 42名
- 来 客 1名 本日の出席率 97.67%
- 10月12日の出席率 (メーキャップ含む) 100%

社会奉仕委員会

佐藤委員長

もうすでに、チラシでご案内しておりますが、今週の土曜日、10月31日に、クリーン・エサカが開催されます。例年、7月に予定されていたものが、新型コロナウイルスの影響で、延期されておりました。

午前10時30分に、豊津西中学校に集合です。皆さんの家から、集合場所までの通学路の、ゴミ拾いをして集まってください。11時には解散する予定です。多くの方のご参加をお待ちしております。

米山記念奨学会委員会

高木委員長

10月18日(日曜日)に米山奨学生リクリエーションが宝塚ホテルと、宝塚大劇場にて行われました。

13時より15時まで、簡ガバナーの開会挨拶に始まり、米山記念山本ガバナーの乾杯の後、ホテルの食事を頂きました。

お腹も満たされ、米山奨学生の近況報告や、今まで日本での生活等、グループ毎に壇上に上がりスピーチの時間が持たれました。

特に多かったのは、「自分達に対してのロータリアンの思いや、支援はとてありがたく感じています。自分もロータリアンの精神をしっかり受け継いでいきます。」と発表された事です。

サンダリさんも昨年のクリスマスパーティーの事を発表され、ロータリーのメンバーだけでなく、家族の方、特に子どもたちとも交流ができた事がとても楽しく嬉しい思い出ですと話されました。

その後、宝塚大劇場に移動し、『ピガール狂騒曲』を観劇しました。

6時35分散散となり、長い楽しい一日となりました。

お誕生日のお祝い 11月

会 員	会員夫人
木下会員	堀会員夫人
長屋会員	橋本(幸)会員夫人
	瓜生会員夫人
	坂本会員夫人
	榎原会員夫人
	由上会員夫人

- 家村会員 小林会員にむりやりさされました！
- 小林会員 ……
- 小川会員 坂口先生インフルエンザワクチン多数でお世話になります。
- 伊藤会員 ……
- 長屋会員 朝は少し冷えます。体調管理に十分注意しましょう。
- 橋本(幸)会員 勢井華子さん、卓話よろしくお願ひします。
- 阿部会員 父の卒寿のお祝いを堀さんのお店で行いました。ありがとうございました。
- 坂本会員 毎週音楽委員会にご協力ありがとうございます。
- 堀会員 阿部会員、立て続けにお世話になりました、ありがとうございます。
- 塚協会員 勢井様、本日の卓話楽しみにしています。

本日のニコニコ箱	32,000円
累計のニコニコ箱	462,000円
累計ニコニコB	1,500円



生涯現役でいるための秘訣

鍼灸師・看護師 (吹田RAC OG)

勢井 華子 様

東洋医学の健康観とは、住む土地の気候や季節に合わせた養生法を、陰陽説・五行説にそって、お一人



お一人の体質に合わせた養生法をとって、日々生活する、ということです。

その中で、ご自分の体にとっての得意・不得意を知り、気血水のバランスがとれ、巡りのよいからだで過ごすことが、病気の一番の予防になります。

東洋医学はバランスが大切なのですが、では何がバランスを崩してしまう要因でしょうか？

(内因) 怒・喜・思・悲・恐などの感情

(外因) 寒・暑・湿・燥・風

(不内外因) 飲食・過剰な労働・遊び

肝・心・脾・肺・腎の性質

※臓腑のバランスチェックシートを用いて、それぞれのタイプ分類をしていただきます。

【肝タイプ】

血液貯蔵、気の巡りを司る。外見：切れ長、もしくは目が大きい方

怒りの感情、筋肉の引きつり、目の症状、と関連

目の使い過ぎ、風の当り過ぎに注意。使いすぎたら、目を温める。酔いの物を食べる。



【腎タイプ】

脳・脊髄を司る。外見：耳が大きい、または小さい
 恐れ、感情、認知症、骨粗鬆症、耳の症状、と関連
 冷え・睡眠不足・サウナなど無理な発汗に注意。黒
 ゴマ・黒豆など黒い食べ物が良い。

【脾タイプ】

胃腸の働きを司る。外見：口が大きい、または小さい
 思い悩み、考えがまとまりにくい。
 少しの食べすぎ、飲みすぎでも影響が出やすいので
 注意。

【肺タイプ】

呼吸・皮膚感覚を司る。外見：色白でぼつちり体
 系
 気に敏感、悲しみに敏感。アレルギー性皮膚炎・鼻
 炎になりやすい。
 皮膚を強くすることは、肺を強くするため、乾布摩
 擦が良い。

秋冬に多いトラブルと対処の仕方

○秋のかぜ：暑い夏の過ごし方で、引きやすくなりま
 す。

⇒エアコンに一日中当たっていた、冷たいもの
 食べすぎ、飲みすぎ

⇒胃腸が冷えていると、体温調整が不良になる。

⇒人より早くカゼを引き、しかも咳や下痢が長引
 く

対処法：まず胃腸を整える。温かく、消化のよいも
 のを摂取。腹巻き。

○ぎっくり腰：朝夕の寒暖差で、筋が引きつりやすい。

⇒血流の悪いパサパサの筋肉がよじれて引きつる。

対処法：ムリにもんだり叩いたりせず安静にし、温
 めて血が巡るのを待つ。

アルコール、入浴、サウナ禁止（アルコー
 ルや汗で、治癒に必要な陽気が飛んでしま
 う）

目を温める（腰回りの筋肉も緩みます）

○憂鬱：秋は内向きの気の流れになるため、気分が落
 ち込みやすい

発散する力の弱い方は、内に気が滞り、だるさやデ
 キパキ物事が進まなくなる

⇒滞った気は胃や胆のうなどにこもり、内臓疾患
 に移行

胃に行く→胃潰瘍、胆のうに行く→胆のう
 炎、等

部下の方のストレスにご留意ください。

皆さまのような素晴らしい方々が、生涯現役でご活
 躍されることが社会の励みになります。

末永く、ご健康でありますように。