



2021-22
国際ロータリーテーマ



奉仕しよう みんなの人生を
豊かにするために

Rotary
シェカール・メータ

2021~2022年度 標語 諫早西ロータリークラブ
「ビジョンを持って繋げよう未来へ」 会長 毎熊 正太郎



第1721例会 2021年 12月 1 日例会記録 NO.18 天候 曇り

【本 日】会員数 47名 出席 46名 欠席 0名 出席率 91.31%
【11/24】会員数 46名 出席 46名 欠席 0名 (MU 4名) 免除 0名 出席率 100.00%

会長の時間



毎熊 正太郎 会長

皆様こんにちは！！昨日から風が強くなり今日はだいぶ寒くなりましたね！先週は、27日(土)の地区大会へ我がクラブから精鋭15名が参加致しました。クラブ表彰式で、我がクラブが「ロータリー賞受賞クラブ」として受賞して参りました。また、野中会員、辻本会員も受賞され、登壇されました。又、宮本会員も受賞されました。誠に名誉な事で、喜ばしく思っている次第です。

今年もコロナ禍の中で始まり、まだまだ終わりもみえておりませんが、これから「コロナウイルスがもたらした景気のゆくえ」は？今、牛肉、マーガリン、電気料金14%、ガソリン27.5%、アルミ45%、外壁(鉄)17%、値上がりしています。世界的に物価が上昇している傾向ですが、輸送費の値上がりが2.5倍になり、又、中国の買い占めも影響していると言われています。コロナ対策で金融緩和による全世界で約500兆円出ているお金はいったいどこにいくのでしょうか。上向く個人消費と原油価格の動向がカギだと専門家は言っております。

幹事報告

【例会変更】

※諫早多良見ロータリークラブより

①日時：令和3年12月14日(火) 12:30~

場所：ホテルグランドパレス諫早 ⇒高城神社

※第2回100万\$食事例会(清掃活動)のため

②日時：令和3年12月28日(火)

⇒24日(金) 12:30~

場所：ホテルグランドパレス諫早

※クリスマス例会のため

【お知らせ】

※国際ロータリー日本事務局より

①12月ロータリーレート 1ドル=114円

②「在宅勤務延長のお知らせ」

期間：令和3年12月1日(水)~12月28日(火)

③「財団室NEWS 2021年12月号」

④「疾病予防と治療月間 リソースのご案内」

会長／毎熊 正太郎 幹事／江嶋 利満 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日
例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907
事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
会報委員／野中 英己・友永 俊介・平野 義信・久保 泰正・浦江 芳征
HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/info@isahaya-west.com

※ガバナーエレクト事務所より

「2022-2023年度 地区セミナー・協議会日程のお知らせ」

- ・地区チーム研修セミナー 2022年2月27日(日)
- ・会長エレクト研修セミナー 2022年3月13日(日)
- ・地区研修・協議会 2022年4月24日(日)

◎2022～2023年度地区大会

2022年11月25日(金)～26日(土)

【12月誕生日祝】



平野 義信 君 昭和 26 年 12 月 7 日
千住 良治 君 昭和 47 年 12 月 16 日
早田 和彦 君 昭和 15 年 12 月 30 日

【新入会員バッジ授与式】



佐藤 雅樹 会員 (オステリア・エッセンツァ オーナーシェフ)

※諫早南ロータリークラブより

「事務局携帯電話番号変更のお知らせ」

(旧) 080-3958-0373

⇒(新) 080-3988-0373

※地区大会事務局より

「地区大会ご出席並びにご協力の御礼」

※ロータリー希望の風奨学金より

「風の便り Vol. 7 No. 4」

【12月結婚記念日】



今川 英樹 君 平成 7 年 12 月 3 日
山崎 祥弘 君 昭和 42 年 12 月 5 日

【米山功労者表彰】



山崎 会員

😊 スマイルボックス 😊

毎熊正太郎君：佐藤さん入会おめでとうございます。
一度食事させていただきました。手作り
生めんスパなどおいしかったです!!

野中 英己君：11月27日の地区大会、11月28日の『市民
と留学生との集い』御苦勞様でした。又、
地区大会では諫早西ロータリークラブの
表彰と、ガバナー賞として超我の奉仕賞を
頂きました。ありがとうございます。

山崎 祥弘君：いつのまにか 54 回の結婚記念日となり
ます。これからもよろしく願います。

早田 和彦君：地区大会に参加の皆様、大変お疲れ様で
した。誕生日祝ありがとうございます。

平野 義信君：祝って頂きありがとうございます。

千住 良治君：誕生日祝ありがとうございます。40代
最後の年となります。精一杯頑張ります。

古賀 秀次君：佐藤さん入会おめでとうございます。

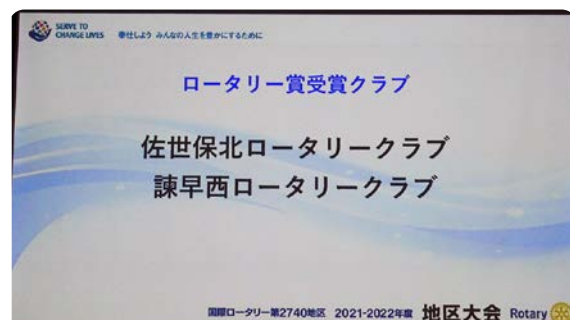
久保 泰正君：佐藤雅樹君の入会をお祝い致します。
宮本先生、辻本先生、財団受賞、野中さん
超我の奉仕賞の受賞おめでとうございます。
辻本 善樹君：佐藤さん入会ありがとうございます。今日、
食事に行きたいと思います。
永井 栄次君：先日の国際奉仕事業、『市民と留学生との
集い』無事に終了しました。会員 10 名
参加して頂き、会場の準備からお手伝い
頂き大変助かりました。残念ながら、委員
会のメンバー誰も参加しませんでした。
悲しかったです。

佐藤 雅樹君：初めまして、佐藤です。宜しくお願いし
ます。
山口 博幸君：佐藤さん、誇り高き西クラブへようこそ。
わからない事は当クラブの語り部の平さん
に聞いて下さい。すみません、早退します。
福田 和幸君：寒くなりました。風邪引かないように。
長田 篤史君：佐藤さん、入会おめでとうございます。
これからも宜しくお願いします。
友永 俊介君：申し訳ありません。早退します。
小島 礼文君：早退します。申し訳ありません。

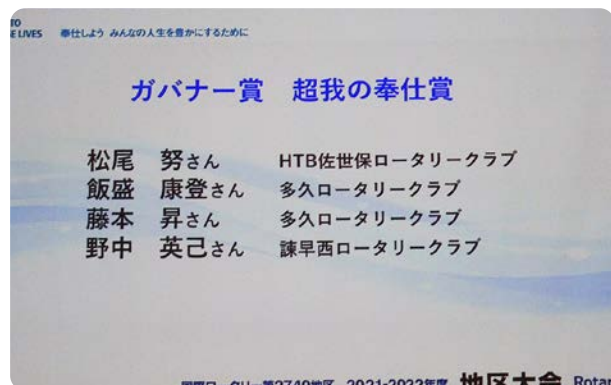
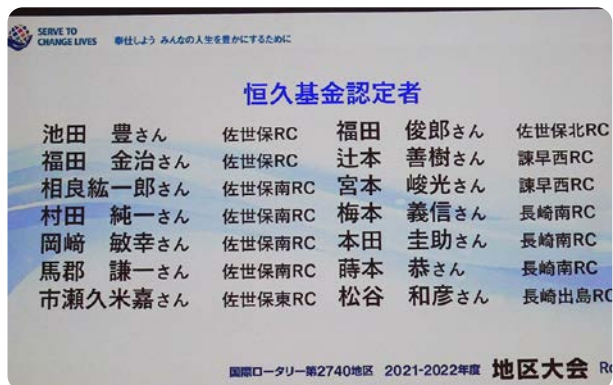
本日の合計 (12/1)	累 計 額
¥ 4 2, 0 0 0	¥ 5 6 1, 6 2 0

2021-2022年度 国際ロータリー第2740地区 地区大会

日付：2021年11月27日(土) 場所：出島メッセ長崎



毎熊会長



辻本 会員



野中 会員



恒久基金認定者表彰
ガバナー賞 超私の奉仕賞
宮本会員、辻本会員
野中会員



地区大会の報告を
行う原田会員

ロータリーの友12月号『卓話の泉』より

サウナ道のススメ

三愛石油(有) 代表取締役社長 石原 俊太郎

サウナに入ると心身共にすっきりするものですが、その効果は大別して二つ挙げられます。一つ目は肉体的な疲れが取れる疲労回復効果です。現代人はコロナ禍も相まって、運動不足により血流やリンパの流れが悪くなり、老廃物が蓄積しやすくなっています。サウナに入ること、老廃物を排出するデトックス効果が期待されます。二つ目は、精神的ストレスから解放される、瞑想効果です。この瞑想状態になることをサウナの愛好者は「ととのう」と言います。では、「ととのう」サウナの入り方ですが、まずは湯船に少し汗をかくまで約4分ほど漬かります。そしてサウナ浴、水風呂、外気浴の順で3～5回繰り返します。サウナ浴は約6分ほど。続いて水風呂。最初は10秒、2回目は30秒、3回目以降は1分。外気浴はお好きなだけ。外気に当たって体を冷まし休憩

します。これを繰り返すうちに体が軽くなります。これはサウナ浴と水風呂で交感神経を働かせてアドレナリンを体内から放出させてから、外気浴をすることで副交感神経に切り替わり、^{あんど}安堵感とリラックスへとつながるからです。

忙しい現代人は、自律神経が乱れて交感神経が優位になりがち。サウナ浴から水風呂、外気浴の冷温差によって、くつろぎながら頭をすっきりさせることができます。ストレスで夜よく眠れない人はこの順番でサウナに入ること、副交感神経が働き、全身がリラックスし、よく眠れるようになります。

ただし、サウナには注意が必要です。体調が悪いときや基礎疾患がある人、療養中の人、飲酒している人はサウナに入ってはいけません。高血圧の人は医師と相談の上、入る場合は少しずつお試しください。正しい知識を持ち、サウナを上手に活用しましょう。

(第2690地区・島根県・平田RCにて・同RC会員)