



SESERAGI—MISHIMA
ROTARY CLUB
WEEKLY REPORT

クラブ
週報

2014～2015年度 RI会長 ゲイリー C. K. ホアン
RIテーマ ロータリーに輝きを

クラブテーマ「感謝の心で出席しよう」会長 矢岸貞夫

副会長 鈴木政則 幹事 小林 勝

第1232回 例会
2015.6. 5(金)曇

司会:小島 真君 指揮:岡 良森君
ロータリーソング「我等の生業」

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央町ビル2F
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

例会場 ブケ東海三島

TEL.055-984-0120
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

会長挨拶

会長 矢岸貞夫君



皆さん今晚は、先週会長挨拶のなかで、会員の大房さんからのお願いと言うことで「なおちゃんを救う会」の募金の話をしていただきました。なおちゃんは重い心臓病を患い東大病院に入院しています。米国での心臓移植手術を受けるには、最終目標額は2億7千万円の募金が必要です、現在1億8786万円が集まり手術予定のコロンビア大病院への前払いが必要な保障金額1億8750万円を送金したそうです。保証金以外でもまだまだ1億円ぐらいが必要と言います。我々クラブでも大房さんの呼びかけで大勢の人が賛同してくれています。今後とも皆さんのご支援、ご協力をお願いいたします。

先日ネットを見ていましたら「ストレスは白髪と関係している」という面白い記事が載っていましたので紹介します。ストレスと原因は様々ですが、最も白髪と関係が深いと言われるのが「夜更かし」によるストレスです。なぜ夜更かしをするとストレスがかかるのかと言うと、人間は元々昼行性の動物だからです。人間は、昼間は交感神経が働き、外界からの刺激に対して即座に反応出来る様、緊張状態を保っています。その一方、夜は副交感神経が働き、眠っている間に昼に酷使した細胞や組織を修復、再生しているのです。昼夜逆転の生活を送っていると、本来なら眠っている間に再生されるはずの髪の毛の元となる色素「メラニン」も再生が阻害されてしまうのです。睡眠を取れば良いという事ではなく、眠る時間にも気をつける必要があり、特に夜22時～深夜2時は眠りのゴールデンタイムと呼ばれ、最も活発に

細胞の修復、再生が行われる時間です。こ「こめかみに出来た白髪は、ストレスのサイン」こめかみには神経細胞が通っており、脳の司令を伝達しています。疲れている時やストレスが溜まった時に、こめかみ部分が痛くなるのはこのためです。同時にこめかみに白髪が発生したら、それはストレスが原因だというサインなのです。特に、近年は仕事でパソコンを使う機会が多く、目に疲れが溜まっている方が多くいます。目に疲れが溜まると、こめかみに集中して白髪が出来やすくなります、目が正常な働きをするのに大量のメラニンを消費するのも、白髪が出来る要因になるようです。こまめに休息をとるなどして、目に疲れを溜めないように気をつけましょう。

ようこそせせらぎ三島
ロータリークラブへ

荒川康博君(沼津北RC)
高田 聡君(")

おめでとう

会員誕生日 6月4日 矢岸貞夫君

入会記念日 5月31日 山口辰哉君

出席報告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前々回	25/36	69.44%	29/36	80.56%
今回	28/36	77.78%	会員総数	38名

欠席者

あなたが見えなくて残念でした。

内田君、遠藤君、田中君、服部君、兵藤君、望月君、山口(雅)君、渡邊君

卓話

杉山順一君

巧先輩とは夜の思い出がなく、夜のいろいろな事を教えていただく師匠です。後の話はカットをお願いします。



スマイルボックス

矢岸貞夫君：今年度も残りわずかとなりました。よろしくお願ひします。

兼子悦三君：久し振りの体調不良でご心配かけました。身体も回復してきています。お見舞いいただいた人にお礼申し上げます。

石井司人君：本日は田植えの準備が無事に終わり、後は苗を植えるのを待つばかりです。

土屋 巧君：本日、業界の会合参加のため早退させて頂きます。大変申し訳ございません。

篠木喜世君：5月は欠席が多く申し訳ありませんでした。6月は元気いっぱい出席させていただきます。

Aテーブル：5/29やごみにてAテーブル会を実施しました。残金スマイルいたします。

第12回理事役員会報告

平成27年6月5日 金曜日 19時30分 より

ブケ東海三島

出席者 矢岸貞夫 小林 勝 鈴木政則 石井邦夫
山本良一 米山晴敏 山田定男 小島 真
中村 徹

司会者 小林 勝

①望月保延会員退会の件。

今日の料理

