



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

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト・ビジター紹介
4. 会長の時間
5. 会員慶事
6. 食事と交歓
7. 出席率報告・スマイルボックス発表
8. 委員会報告
9. 幹事報告・理事会報告
10. 卓話「地区大会報告」
11. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 10月28日(月) 通常例会 地区大会報告
- 11月4日(月) 法定休日
- 11月11日(月) 通常例会 支援プログラム・R財団担当
- 11月18日(月) 通常例会 奉仕プロジェクト・社会奉仕担当
- 11月25日(月) 通常例会 組織強化情報・会員増強担当
- 12月2日(月) クラブ年次総会
- 12月9日(月) 通常例会 管理運営・プログラム担当
- 12月16日(月) 通常例会 会長・副会長・幹事担当
- 12月23日(月) 法定休日

前回の出席率

10月21日 31/44 70.45%
 10月7日 補正出席率 88.89%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」

会長の時間

2013～2014年度
 会長 小椋一朗



温泉と健康

日本では、温泉は古くから人々に愛されてきましたが、その歴史を見ると、病氣やけがを治療する薬として利用されてきたケースが多いようです。現在は、観光的な利用が主となる温泉地が多くなってきましたが、湯治的な利用が主となっている温泉地も結構多いようです。今日は、温泉と健康の関係について取り上げてみました。

温泉の効用 浴用効果と飲用効果の2種類があります。
浴用効果としては、一般的には、神経痛、筋肉痛、五十肩、運動マヒ、関節リュウマチ、骨及び関節の運動障害、外傷、打ち身、ねんざ、半身不随、湿疹、慢性皮膚炎、不眠症、冷え症、疲労回復、健康増進、痔などに有効です。浴用効果では、ぼかぼかと保温効果が高いのは、食塩泉や硫酸浴泉で、血行促進効果があるのは炭酸泉や硫黄泉です。酸性泉は殺菌作用があり皮膚病に効果があります。

飲用効果としては、慢性便秘、痛風などです。
 身近な温泉（**ラジウム温泉**入浴）ラジウム温泉とは、「ラドン元素とトリウム元素を一定以上含む温泉」と定義されています。「ラドン」とは、井戸水や湖水など自然界にも存在します。ラドンはあらゆる物質の中でも特にイオン化作用（生体活性作用）が強く、しかも水に溶ける安定した気体です。さらにイオン化作用は、吸収によっては肺から直接血液中に、また皮膚を通して組織内にラドンが吸収されることでイオン化作用を起こし、中性脂肪、コレステロール窒素化合物などを体外に排出させ、組織内では、こりや痛みの原因になっている老廃物の化学反応が急速に進んで短時間で解消する事が可能です。

「**トリウム**」は地球上でもっともイオン化作用の強いエネルギーの一つと言われ、欧米の物理学療法には盛んに取り入れられています。トリウムの作用を受けた湯水は大量のミネラルを含み、特に人体の痛みに対して効果を発揮します。また活性作用により細胞の隅々まで血液の環境が促進されて体の芯から温まる事が出来ます。ラジウム温泉は、ラドンとトリウムの相乗効果によって、体の内外を効果的にケアできます。



温泉入浴に関して注意すべきこと。

浴室内外で滑って転ばない。薬やお酒を飲んではいらない。持病のある方は医師の判断を受けてからにして下さい。レジオネラ菌（土壌や河川、湖、沼など自然界に生息する細菌の一種です。）には注意しましょう

「温泉を利用して健康に取り組んでみましょう。」

2630 地区 IM (インターシティー・ミーティング) 岐阜東濃グループ 10月14日

参加者	小椋一朗君	石川英治君	郷原基幸君
	伊藤博行君	古川和博君	鈴木捷也君
	丸山充信君	堀正勝君	



IM 報告
古川 和博

本日のIM報告。郷原幹事さんよりご指名があり、私に貴重なお時間をいただきありがとうございます。

今年度のインターミーティングの地区当番は、成重隆志ガバナ補佐・瑞浪ロータリー会長伊藤友一の元で、公益財団法人モラロジー研究所で瑞浪ロータリーの皆様の丁寧なおもてなしで行われました。

IMの目的に、クラブを超えたグループ会員相互の親睦、研修、ロータリーの奉仕の理想を勉強する会合であるとあります。

IMのテーマ、ロータリーの原点を見つめよう。楽しい例会でクラブを活性化しようということです。

そして、基調講演に入りまして、本日の講師、落語家初代春雨や落雷、本名 安部正之氏、松江東ロータリー所属の方です。

安部先生は、整形外科医であられ、もう一つの顔が落語家、そして、真打で春雨や落雷として知られているそうです。

始めに、古典落語の出し物で、間男というお話で、間男とは、男と女の間にいる男、すなわち夫婦の間にいる男だそうです。

いろいろな珍道中のお話、とても面白く笑って聞いていました。間男が～？ふと昔を思い出し・・・色々楽しく終わり、その後のいきいき医学講話では笑いの医療。癌の患者さんが笑うことで、知らず知らずのうちに癌細胞が消えてしまったそうです。

今の医学でも説明できないことがたくさんあるそうです。NK細胞が活性化し、生きる力が出るとの沢山のお話と、負の心を持たない・友達を5人作れ・寛容な精神を持つなど私にはいろいろと勉強になった一日です。ただ一つだけ残念だったことは、終わってからの反省会がなかったことです。

講演の詳しい内容は、後の二人がお話してくれるそうですので、私はこれまでとさせていただきます。

おあとがよろしいようで・・・終わらせていただきます。ありがとうございます。



IM 報告
堀 正勝

10月14日に瑞浪市にある、公益財団法人モラロジー研究所にて、岐阜東濃グループのI・Mが開催されました。その中の基調講演の講師が、松江東ロータリークラブに在籍されています安部正之さんでした。安部さんは整形外科医として活躍される中、落語家として初代「春雨や落雷」を名乗り、2012年6月に真打に昇進されています。日本でただ一人の医師免許を持った真打の落語家さんです。前半の講演は落語で、後半は医学講演でした。その中で「生きる力を増やす」というお話をされました。生きる力=免疫力であるとの事です。その免疫力を増やすには笑うことが一番だそうです。そして長生きをしたければ、いい加減に生きることが良いとお話されました。今後、自分も笑うことに大いにつとめいい加減に生きて長生きが出来ればと良いなと思いました。



IM 報告
郷原 基幸

私は3年後にIM開催のホストを担当する観点で見参りました。

常々思う事は、色んな事業がお金の使い方がいまいち不合理な所があると思います。

私も含めてですが、最後まで居ないようなタイムスケジュールや地区役員の自己満足の大会では意味がないと思います。

3年後には出来る限り最後まで居て頂くような設営を全会員でやって行くべきだと思います。

10月21日例会写真

連続皆出連席表彰



23年皆出席
勝野正彦君



5年皆出席
堀正勝君



3年皆出席
郷原基幸君



1年皆出席
小椋一朗君



出席率発表
丹羽大祐君



スマイル発表
丹羽継正君



IDM連絡
南裕之君



米山奨学連絡
勝野正彦君

11月度例会場設営当番

石川英治・古川和博・堀井弘之・柘植信成・梅田英樹
宮田義和・鷹見憲三

スマイルボックス

本日はIM報告です。古川和博さん、堀正勝さん、そして郷原基幸君3分以上の報告を宜しくお願い致します。

会長 小椋一朗
副会長 石川英治
幹事 郷原基幸

連続皆出連席表彰有難うございました。
勝野正彦 小椋一朗

連続皆出席表彰を頂き有難うございました。
堀正勝 郷原基幸

19日土曜日の地区大会を欠席してしまいました。
スマイルします。会場設営に間に合いませんでした。
スマイルします。

石川英治

前回会場当番ミスりました。すみませんボックスします。
IM報告させていただきます。

古川和博

結婚記念日のお祝い頂きありがとうございました。
南裕之

先に開催された全国大学グレコ選手権で95kg級の
中京学院大選手が優勝しました。又120kg級の選手は
日本では無敵の早稲田の選手を投げてポイントを稼ぎ
ましたが、惜しくも準優勝でした。中京学院大レスリング部
で初めての全国大会優勝者です。
丸山充信

例会変更案内

中津川RC

11月14日(木) → 17日(日) 防災運動会、第1
中学校にて

恵那RC

11月14日(木) → 同日午前8時～ 会長杯ゴルフ
コンペ、恵那峡カントリークラブ

例会場: 中津川商工会議所
例会日: 月曜日 12:30分～13:30
事務局: 中津川商工会議所 3階
電話: 0573-66-7301
E-mail: info@2630ncrotary.org
http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

会長 小椋一朗
幹事 郷原基幸
会報 佐古和也



前列左から4人目 浅井達雄君
担任 梅村源一先生

前列最右 丸山充信君 中列右から3人目 立木亮治君
東小学校運動場にて 1957年3月撮影 4年生 10歳

1957年の出来事 岸信介内閣成立。日本コカコーラ設立。長島茂雄選手巨人軍入団。ヒット曲：「有楽町で逢いましょう」「バナナポート」「監獄ロック」 映画：「OK 牧場の決闘」「喜びも悲しみも幾歳月」



アメリカ フロリダ州 タンパ市にて
1989年3月
米国 IBM 駐在勤務
日米付加価値通信網サービス開
業覚書 調印式

1989年（平成元年）の出来事 竹下登内閣が総辞職し宇野宗佑内閣発足。第15回参議院議員通常選挙、自民党歴史的な大敗により首相辞意表明、海部内閣発足。
ベルリンの壁崩壊。ヒット曲：「川の流れのように」「学園天国」「とんぼ」
テレビ：NHK 大河ドラマ「春日局」
TBS「筑紫哲也 NEWS23」放送開始。