



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 <クラブ年次総会>

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. ゲスト並びビジター紹介
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. クラブ年次総会
11. 閉会点鐘

(次年度予定者臨時理事会開催)

今後のプログラム

- 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
 12月30日(月) 年末休会
 1月6日(月) 14日へ移動の為、休会
 1月13日(月) 法定休日
 1月14日(火) 新年家族例会 18時 パルティール

前回の出席率

11月25日 40/45 88.89%
 11月18日 補正出席率 82.22%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

メーキャップ

丸山充信君 (11/26 多治見バースト)、可児豊司君 (12/1RI 東京)

今後の行事予定

- 12月5日(木) 18時「勝宗」
 中津川四クラブ会長幹事懇談会
 出席者：会長・幹事・事務局
 12月9日(月) 18時30分 多治見「松正」
 Gエレクト事務所合同委員会
 出席者：郷原基幸、堀 正勝、堀井弘之
 12月12日(木) 18時30分 「アニーホール」
 センターRC12月度IDM
 出席者：義務者15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

新陳代謝の基礎知識

新陳代謝の意味；「新」は、新しい。「陳」は古いという意味で新しいものと古いものが入れ替わるという意味です。新陳代謝で入れ替わるのは、人間の体においては細胞です。ちなみに成人の体だと、60兆個もの細胞があります。そのうち1日当たり約3000億個の細胞が死んでいきます。おおよそ2年ですべての細胞が入れ替わるそうです。

新陳代謝に大切なのが、血液です。全身の細胞に酸素や栄養素を届けることで、生まれ変わりのサイクルが保たれています。また、血液には細胞にたまった老廃物を排出する役割もあります。

血流が悪いと、排出がうまくいかず、胃を守る力が下がったり、肝臓の解毒作用が下がったりと病気につながる可能性も出てきます。血流の改善；色々な方法があるみたいですが、簡単なのは、手をお湯で温める。手足の運動をする。毛細血管の70%は手足に集中しています、そのため、手足の温めや運動は効果的に血流改善には良いのではないのでしょうか。

新陳代謝のチェック法；①目に輝きがない②爪の半月が極端に小さい③おならや便が臭い④体温が低い①から④のうち1個でも当てはまると、血流の流れや新陳代謝が悪い可能性があるそうです。

血流を良くするものとして最近注目を浴びているものがあります。それは、「炭酸水」です。炭酸水は、二酸化炭素が水に溶けたものです。胃の中に炭酸水が入ると、炭酸ガス(二酸化炭素)によって胃の壁が拡張、それによって刺激を受け、胃の蠕動(ぜんどう)運動が活性化し、消化作用が促進されます。≡新陳代謝が高まる。ちなみに、ビール、コーラも効果は同じらしいのですが、ビールにはアルコール、炭酸飲料だと糖分が入っているのでどうでしょうか？

これから冬になると、薬局で炭酸効果のある入浴剤が沢山の種類販売されています。炭酸風呂でも効果は有りますので、ゆったり温泉気分を味わってみたいは、

11月25日 卓話

テーマ「スポーツと健康」

東濃教育事務所 教育支援課
社会教育係スポーツ担当
谷口嘉文様



- ・私とスポーツ
- ・スポーツ基本計画←スポーツ基本方針
- ・リニアと共に世界へはばたけ中津川

スポーツ基本計画の全体像

我が国の社会の変化：少子高齢化、情報化の進展、地域社会の空洞化、人間関係の希薄化、大震災後の復興等の新たな課題の発生



今後目指すべき社会像：次代を担う青少年が他者との協働と規律を学びつつ育成され、地域に深い絆が存在し、健康な長寿を享受できる社会。国際的にも尊敬される国（持続的発展が可能な社会）

計画の策定

「年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適正等に応じてスポーツに参画することが出来る」

スマイルボックス

谷口嘉文様、本日はお忙しい中、当クラブの卓話をお引受け下さり有難うございました。

宜しく願い致します。 会長・小椋一朗
副会長・石川英治、幹事・郷原基幸

谷口様、本日は宜しく願い致します。
会員増強小委員会委員長・安藤茂、
村上幸博

本日の卓話、谷口さん宜しく願いします。谷口さんは現在、東濃体育協会事務局長として活躍されています。
丸山充信

本日の申告 P 12,000 累計 P 404,000

他クラブ移動例会

中津川ロータリークラブ

12月12日＝年次総会、忘年会 神戸館にて
18:00～

26日＝クラブフォーラム 神戸館 11:30～

12月度例会会場設営当番

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

会員慶事



会員誕生日

佐古和也君 12月19日

夫人誕生日

中田かや子さん 12月13日

丹羽いつ子さん 12月21日

結婚記念日

堀 務君・スミ子さん 12月1日

園原祐一君・洋子さん 12月2日

古川和博君・幸子さん 12月6日

小木曾孝司君・律子さん 12月8日

四季桜と紅葉



この時期、可憐な四季桜と紅葉が小原の山里を埋め尽くします。

のんびりと散策をしながら・・・美しいコントラストを楽しみました。四季桜は秋には満開となりますが、春は花が少ないそうです。

開花期間は10月下旬～12月上旬。

見頃は例年11月上旬～11月下旬となります。

愛知県豊田市小原町 提供 事務局



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