



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

＜メダカ池清掃例会＞
会議所裏遊歩道沿いメダカ池

10時30分～ メダカ池清掃及び周辺清掃
作業終了次第移動
昼食(会議所例会場)



(次年度予定者臨時理事会)

今後のプログラム

- 6月 2日(月) メダカ池清掃例会・環境保全担当
岐阜東濃グループ会長・幹事・
事務局会議(ホスト・センターRC)
- 6月 9日(月) 通常例会・健康診断結果講評
中津川四クラブ会長・幹事・事務
局会議(ホスト・センターRC)
- 6月16日(月) 通常例会・常任委員長、4大奉仕
委員長1年を振り返って
- 6月23日(月) 最終例会・会長、副会長、幹事
退任挨拶
- 6月24日(火) 今年度最終クラブアッセンブリー
- 6月30日(月) 特別休会

前回の出席率

5月 26日 37/44 84.09%
5月 19日 補正出席率 84.44%
会員総数 46名 出席免除者 2名

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

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

熱中症

これからは暑い季節、毎年増加しているのが熱中症。正しい知識を身につけて、あつい季節も安全に過ごしましょう。

熱中症は夏の暑い日差しの下で、激しい運動や作業するときだけではなく、体が暑さになれない梅雨明けの時期にも起こります。また野外だけではなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも起こります。症状が深刻な時には命に関わる場合がありますので注意しましょう。

熱中症の種類

熱失神: 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少して起こります。

熱けいれん: 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、脚、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

熱疲労: 大量に汗をかき、水分の補給が追い付かないと、体が脱水状態になり熱疲労の症状が見られます。

熱射病: 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害が見られたり、ショック状態になる場合もあります。

効率的な水分補給

一般的に、人間は一日約2、5Lを体内から失います。夏場は汗をかく分。意識して水分の補給を心がける必要があります。

水分日球として、一度に大量の水を摂取すると、帰って体内の電解質のバランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいますので、飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分もきちんと補給しましょう。

熱中症予防の水分補給として、塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効果的です。

自分で調整するには、1リットルの水、スプーン半分の食塩、角砂糖を好みに応じて溶かして作ることもできます。



例会スナップ



出席率発表
武井理君



スマイル発表
浅井達雄君



メダカ池・IDM 連絡
宮田義和君



次年度執行役員担当例会



40周年記念予定事業

記念事業コンセプト

子供たちがふるさとの歴史や文化に誇りを持ちながら心豊かに成長し、守り伝えられてきた伝統文化を将来に亘り継承、発展させることを目的とし、子供たちによる芸能発表会を開催する。

子供たちに夢と希望を与えるスポーツ事業。

平成 25 年に学童野球全国大会出場野経緯から、少年野球教室、野球観戦を開催する。

記念事業の部

- 1、オール早慶戦開催 平成 26 年 8 月 30 日
子供野球教室
歓迎レセプション
- 2、子供芸能文化事業 平成 26 年 11 月 16 日
- 3、記念植樹事業 平成 26 年 11 月～

記念式典の部

- 1、40周年記念祝賀会開催（記念式典）
平成 27 年 2 月 22 日

新荘扶輪社 姉妹提携の部

- 1、姉妹提携調印
- 2、新荘扶輪社との共同事業
平成 27 年 2 月 19 日～2 月 24 日

第 3 回クラブアッセンブリー
日時 6 月 24 日(火)18:00～
場所 更科

6 月度 例会場設営当番

垂見孝也 南裕之 棚橋洋一

40 周年実行委員会

実行委員長：丸山充信 副委員長：堀正勝 事務局長：小林昇 委員：原恵雄 委員：立木亮治
オブザーバー：伊藤博行・垂見孝也・小椋一朗・吉村浩平・板頭鈔三

スマイルボックス

本日は、次期執行部担当例会です。伊藤エレクトの下 40 周年や各種事業計画が大変な時期だと思いますが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

松下校長先生の激励会に、たくさんのご参加ありがとうございました。
小椋一朗

5 月 19 日は会員健康診断の為、城山病院迄お越しいただき大変御苦勞様でした。皆様方の御協力で無事に行う事ができ有難うございました。
赤座薫

5 月 13 日岐阜県知事よりスポーツ功勞者として岐阜県功勞者表彰を受賞しました。これは林業振興、教育功勞に次いで 3 回目です。またスポーツ功勞の関係で岐阜県 2020 ターゲットエイジ強化指定選手選考委員に企業代表として就任しましたこと併せて報告します。
丸山充信

5 月 24 日開催しました松下中京高等学校長就任激励する会には中津川センターロータリークラブ会員の皆様には大変お世話になりました。
丸山充信

議長を無事退任することができました。議会便りが出来ました。御一読下さい。
鷹見憲三

小椋会長はじめ会員皆様の元気な姿、何よりでございます。本日出席させていただきました。よろしく願い致します。
山本正博

旭ヶ丘伏見稲荷神社の総会。水神社の総会と旭ヶ丘天満宮の総会。続いて中川神社の総会、明後日には恵那神社の総会と他にも 7 か所に総会が有り、5 月中は毎日総会で明けくれして居ます。
可児豊司

会社の私の事務所をつくり直しました。まだ引越し途中ですがきれいになりましたので、きれいなうちにスマイルします。
垂見孝也

本日の申告 P23,000 累計 P879,000