

# 小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう



## 2023-2024 年度 R I 第 2510 地区目標

1. クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
2. ポリオデーに参加しよう
3. 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
4. オンリーワンチャレンジを見つけよう

My Rotary  
2510地区ホームページ  
ICT委員会 Facebook  
各委員会へのメール



## 重点項目

女性会員比率10%達成  
ローターアクトの推進  
心の健康 (メンタルヘルス) づくりを目指す

- 例会場：オーセントホテル小樽 ● 例会日：毎週金曜日 12 時 30 分
- 事務局：〒047-0032 小樽市稲穂2-15-1 (オーセントホテル内) TEL.0134-27-8123
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
昭和35年2月5日

2023年9月29日発行  
通巻第3026号

# 10

今週 9月29日のプログラム  
● 地区大会実行委員会

来週 10月6日  
● 地区大会実行委員会

再来週 10月13日  
● 地区大会

■ 第 10 会例会報告 (9月22日) ● 地区大会実行委員会

## ■ ロータリーソング【日も風も星も】

## ■ ゲストビジター紹介



米山奨学生 陳秋梅 (チン シウメイ) さん

## ■ 会長挨拶【三栖会長】



皆さん、こんにちは、今期 10 回目の挨拶をさせていただきます。まずは鹿児島 RC を迎え、姉妹クラブ締結を無事終える事ができました。

翌日にはミステリーツアーを企画運営されました佐藤友美会員、桂会員、林会員はじめ会員の皆様、本当にご苦労様でした。

早々に鹿児島 RC さんからお礼状が届きましたので各テーブルに配布しております

ので回覧の程、宜しくお願い致します。いよいよ、地区大会が迫ってまいりました。細部への連携がまだととのはない状況のように見えます。会員皆様の積極的な参加を改めてお願い致します。それでは今日の例会、宜しくお願い致します。

## ■ 幹事報告

- ① 例会変更の案内
- ② 9月16日2次会・翌日の昼食・その後の懇親会会費徴収について
- ③ 地区国際奉仕・VTT 委員会より、Take Action ツアー (タイ検証ツアー) の第2報の案内
- ④ 改めてご案内しますが、来週は例会後理事役員会を予定しておりますので、宜しくお願い致します。

## ■ 第4回小樽南 RC ゴルフコンペが開催

やっと北海道らしい気温の中、気持ちいいスタートを切ったのですが、前半の中盤に急な豪雨が降り、今日はこれまでかと思わせる状況となりましたが、プレー中のホールを終わると共に徐々に雨が上がり、後半は日が差すような荒れたコンディションの中、今回は同好会会長である山村直前会長が優勝。来月は21日に今期最終コンペの予定であります。



## ■ 出席委員会

令和5年9月22日

総会員数51名

本日の欠席者数17名

石川、井出、伊藤、工藤、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、鈴木、田中、林、保知、松尾、宮川、村瀬、山下、山本、米山

## ■ガバナー事務局動向

松浦ガバナーの公式訪問が下記の日程で行われました。

- ・札幌大通公園 RC (9月19日訪問)



- ・室蘭東 RC (9月20日訪問)



- ・室蘭 RC (9月21日訪問)



## 例会プログラム

### ■地区大会実行委員会の時間

岡崎実行委員長、小笠原代表幹事、中山総務部長からの進捗報告と各部会に分かれて地区大会の会議をおこないました。

### 5分間ウェルビーイング

国際奉仕委員会 小林英夫 副委員長

健康環境とは、身体・精神・社会などが良くて幸せなこと。

**「高齢者の死因 NO1 肺炎！」**

**嚥下、誤嚥予防は、この方法で健康生活**

### 1) いつ行くと良いのか？

- ①RC 例会で会員相互の「会話」が先ず身近な予防法であります。
- ②食事前、テレビ見ながら行いましょう。カラオケはとも良い

### 2) 予防対策 (その1)

- ①左の手のひらを額につけながら鼻から息を吸う
- ②手のひらと額を押し合い口から息を吐きつづける (20秒が良い)
- ③右手、親指と人差し指で喉仏が動くことを確認できます
- ④上記を5～10回行なう

### 3) 朝活で予防対策 (その2)

- ①仰向けに横になり息を吸う
- ②両肩をつけたままで頭をおこす
- ③足の指先、又はおへそを見ながら息を吐きつづける
- ④上記を5～10回行なう

★「フレイル」や「サルコペニア」による筋力の衰えにより、喉(こう)頭蓋(とうがい)が弱まり食べ物や唾液が気管に入り込むことが肺炎を引き起こす要因であります。高齢者の死因 NO1 の肺炎は、喉頭蓋を鍛えるかんたんな方法で予防対策となります。

コロナ下での「新・健康生活」6つのすすめ 厚生労働省プラス10の身体活動のススメ

【一つ目】「適度な運動、毎日+10分の身体運動」  
注 1) テレワークなどで外出機会が減り、身体運動量も減りがちです。イスに座る時間が増えています。1時間ごとに5分程度は、立ち上がって身体を動かしましょう。

# まごころ箱・・・いつも有難うございます！

佐藤 会員…ありがとうございます。  
田 会員…9/21で49回目の結婚記念日を迎えました。  
松浦 会員…クラブ公式訪問45クラブ終了しました。  
荒田 会員…商工会議所青年部北海道ブロック大会に三栖会長にご臨席いただきました。ありがとうございます。  
佐藤 会員…会員誕生祝・夫人誕生祝  
地山 会員…会員誕生祝

山谷 会員…会員誕生祝・夫人誕生祝  
三栖 会員…鹿児島 RC と姉妹締結、無事終えれた。会員皆様の協力に感謝いたします。

**入金集計額** 令和 5.7.1 ~ 令和 5.9.22 (26,000 円) **合計 239,000 円**