

# 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 2 5 1 0 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10月27日発行  
通巻第3028号

# 12

10月27日のプログラム

今週 ● 通常例会

来週 11月3日

● 休会(文化の日)

再来週 11月10日

● 通常例会

■ 第12会例会報告(10月6日) ● 地区大会実行委員会

## ■ ローターソング【奉仕の理想】

## ■ 会長挨拶【三栖会長】



皆さん、こんにちは、今期12回目の挨拶をさせていただきます。来週に迫った地区大会ですが、昨日も実行委員会に20名程参加し詳細を詰めています。当クラブの地区大会です。案内を出しました11日に必ず参加し、解らないことがないよう確認をお願い致します。

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 次週10月13日(金)は地区大会の為休会となります。
  - ③ 地区大会次の週10月20日(金)は、休会となります。
  - ④ 10月28日(土)は3クラブ合同ポリオデーです。
- 改めて案内しますが、週末の忙しい時期ではありますが多数のご参加お待ちしております。

## ■ 出席委員会

令和5年10月6日

総会員数51名

本日の欠席者数16名

荒田、石川、桂、工藤、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、拝田、保知、堀内、松尾、松浦、宮川、村越、山下

## 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、齋藤地区代表幹事、中山総務部長からの進捗報告をおこないました。



## 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

### 風邪の季節！みなさんの呼吸法も冬支度しましたか？

質問：なぜ・・・「呼吸をするの？」

皆さんの答え・・・「酸素を体内に取り入れるため」

質問：なぜ・・・酸素を取り入れなくてはいけないの？」

皆さんの答え・・・「酸素がないと生きていけないから」。

でも・・・「体内に酸素を多く取り込めば良いというわけではありません！」

A) 鼻ズマリの応急処置方法は！嘘みたい！この方法でOK！  
下記の部位を両手人差し指で押すとスート通り鼻ズマリ解消。

### 【3ポイント10秒方法】

①鼻骨⇒②外側鼻軟骨⇒③鼻翼軟骨

B) 呼吸して血液中の酸素の濃度調節している

①二酸化炭素を肺から体外へ排出する。

②二酸化炭素は、血液や体液の酸性・アルカリ性を調整する役割もしている。

C) 鼻呼吸の効果は？肺炎予防にもなっている

①鼻から吸い込む空気に、適度な湿度・温度・空気中のゴミや細菌・ウィルスを鼻毛や粘膜に吸着して、気管や肺を保護してくれている。

②鼻の奥は脳の下部と接しているので冷やす役割（昔は、頭を冷やしてこい！）

（例）車のエンジンをラジエーターが冷やすように脳の過熱を防いでいる

D) 鼻呼吸の必要な意味は！

①アレルギー疾患があると鼻が詰まりやすく、扁桃腺やアデノイドが大きいと

鼻の通気性も悪く、鼻呼吸がしにくい。

②息苦しいと感じる時、口呼吸になり、必要以上に二酸化炭素を排泄する。

血液中の二酸化炭素の濃度が低下すると、動脈中の二酸化炭素の濃度が低下するので、細胞全部に酸素が十分に届かない。

③口呼吸を続けていると、「手足がしびれ、筋肉が硬直してしまう」過換気症候群（過呼吸）になり、口呼吸は酸素を身体全体に届けにくい状態となり、「代謝が低下し、疲れやすくなり、疲れが取れにくく、不安になりやすい」そうなると睡眠障害にもなる事がある

④口呼吸は、外気を直接吸い込むので喉・気道の炎症を起こしやすく、免疫系が不安定となる。睡眠中の口呼吸は、いびきや睡眠時無呼吸を起こしやすく、睡眠障害の原因の1つになる。

**鼻呼吸の冬支度・・・「鼻から吸い、口から吐く」が、健康になりたい人必須！**

①思い切り、鼻から深呼吸！そして鼻から吐く！ 「鼻呼吸トレーニング」をする

②なれてきたら「鼻で深呼吸、意識して口から吐く」毎日気づいたら習慣化すると「鼻ズマリも睡眠障害も」さようなら。



## 会 員 誕 生 日 祝

米山 八郎 山本 政秀 鈴木 崇史  
前川 勝美 荒田 純司

**おめでとうございます**



## 会 員 結 婚 祝

桂 正俊 廣瀬 保男 佐藤 喜典 北野 明宣  
前川 勝美 米山 八郎 盛 昭義

**おめでとうございます**

**まごころ箱・・・・・・・・いつも有難うございます！**

三 栖 会員…地区大会頑張りましょう。  
米 山 会員…会員誕生・夫人誕生、金婚・銀婚祝  
前 川 会員…結婚祝い、会員誕生・夫人誕生祝  
鈴 木 会員…会員誕生祝  
山 本 会員…10/7で67歳になります。

広 瀬 会員…10/10に51回目の結婚記念日を迎えます。長く続  
いていきます。これからも頑張ります。  
盛 会員…57回目の結婚記念となります。  
佐 藤 会員…結婚祝

**入金集計額** 令和5.7.1～令和5.10.6 (27,000円) **合計 311,000円**