

小樽南ロータリークラブ会報



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11月10日発行
通巻第3028号

13

11月10日のプログラム
●通常例会

11月17日
●通常例会

11月24日
●通常例会

■第12会例会報告(10月27日) ●通常例会

■ロータリーソング【奉仕の理想】

■ゲストビジター紹介

米山小学生 陳 秋梅 (チン シウメイ) さん
小樽市教育委員会 学校教育支援室長 谷口 剛様

■会長挨拶【三栖会長】



皆さん、こんにちは、今期13回目の挨拶をさせていただきます。

地区大会、会員皆さん、本当にご苦勞様でした。色々と錯誤はありましたが、大過なく終えたことに安堵しております。皆さんご協力があった御陰と感謝しております。

今日は久しぶりに外部講師を招いての卓話となりますが谷口室長様、宜しくお願い致します。又、

陳さん、ご苦勞様です。最後になります。今週の土曜日28日13:30より、小樽3クラブ合同のポリオデー開催にあたり。是非参加をお願い致します。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
- ②10月28日(土)は3クラブ合同ポリオデーです。参加者が少ない状態です。週末の忙しい時期ではありますが多数のご参加をお願いします。
- ③本日例会後理事役員会を開催いたしますので、各役員・理事の方は宜しくお願い致します。

■米山奨学生 陳 秋梅さんへ奨学金贈与



陳さんから一言
最近研究が順調に進んでおり、今月データが出揃い論文が進みそうです。
地区大会では他地区の奨学生と交流が出来、良い思い出となりました。ありがとうございました。引き続きよろしく申し上げます。

■クラブ永年出席100%会員表彰記念品贈呈



35年 廣瀬保男会員 20年 齋藤仁会員 10年 廣部隆夫会員

■出席委員会

令和5年10月27日

総会員数51名 本日の欠席者数13名
石川、小笠原、京谷、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、保知、宮川、湊、村越、盛、山下

5分間ウェルビーイング

風邪の季節！みなさんの呼吸法も冬支度しましょう！

A) 鼻ズマリが一瞬で鼻通りが良くなる、嘘みたいな対処方法
その1：下記の部位を親指と人差し指で鼻の3カ所を押す。

- ①鼻骨⇒②外側鼻軟骨⇒③鼻翼軟骨

その2

- ①口から息を思い切り吐ききる
- ②すぐ鼻をつまむ
- ③つまんだまま天井を見る(4秒)床を見る(4秒)繰り返す
- ④呼吸を止めたままできるだけ繰り返す
- ⑤鼻つまみを解いて鼻から吸い込むと通りが良くなっている

B) 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、適当な湿度・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。

C) 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。

鼻呼吸の冬支度・「鼻から吸い、口から吐く」が、健康生活の始まり！

例会プログラム

■小樽市教育委員会 学校教育支援室長

谷口 剛様の卓話

谷口様がこどもの詩コンクールの卓話をされました。



今年度の小樽こどもの詩コンクール 表彰式の様子



■松浦ガバナーよりご挨拶



みなさんこんにちは。
先日の地区大会大変お疲れ様でした。
右も左も分からない中準備が大変だと思いましたが皆様のおかげで大成功に終わりました。
服部陽子 RI 会長代理にも『2510地区地区大会は大盛況で終了しましたと RI 会長にお伝えします』とのお褒めの言葉を頂きました。これもひとえに岡崎実行委員長はじめクラブの皆様のおかげと改めて感謝申し上げます。

私は地区大会が終わってすぐに公式訪問で北広島クラブと登別クラブにお邪魔し、先週末には日台友好親善事業で台湾に行っておりました。

台湾から戻りまして函館亀田、函館東、恵庭、岩見沢の4クラブを訪問し本日に至っております。

来週11月1日からは6日間タイの検証ツアーに参加してきます。

ガバナーとはこんなにも忙しいものなのかというのを実感する毎日で、次に南クラブでガバナーをやる方がいたら色々アドバイス出来るんじゃないかと思っています（笑）残りまだ8ヶ月ありますが健康に気をつけて頑張っていきたいと思っています。

ありがとうございます。

さらに



小樽市が進める音読運動

読む力



書く力

小樽の子に豊かな感性と言語感覚を

学力の向上はもちろんのこと
人として豊かに生きていく力

まごころ箱.....いつも有難うございます！

酒田ロータリークラブ...地区大会開催祝い
前川 会員...夫人誕生祝
加藤 会員...夫人誕生祝
桂 会員...結婚祝
伊藤 会員...会員誕生祝
荒田 会員...会員誕生祝
井手 会員...最終コンペは中止になりましたがゴルフ同好会無事終了できました。
拜田 会員...地区大会無事終了ありがとうございました。
中山 会員...地区大会無事終わることができました。皆様ご協力有難う御座いました。
工藤 会員...地区大会皆様ご苦勞様でした。ポエムコンクールありがとうございました。

見延 会員...地区大会予想以上の成功良かった！ホッとした有難う。松浦ガバナー大奮闘お疲れ様でした。また、三栖会長率いるホストクラブの総力を挙げての努力、とりわけ若手中堅会員の健闘が光っていました。感謝と今後の期待を込めて!!
山本 会員...地区大会ご苦勞様でした。お手伝いできずすみません
斉田 会員...お先に失礼
松浦 会員...地区大会ご苦勞様でした。
三栖 会員...皆様の協力で無事地区大会が盛況に終わりました。感謝いたします。
岡崎 会員...地区大会無事終わりました。皆様のご協力ありがとうございました。

入金集計額 令和 5.7.1 ~ 令和 5.10.27 (114,000 円) 合計 425,000 円