

大網ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin



- クラブ創立：2000年1月13日
- 例会日：毎週水曜日（12：30～13：30）
- 例会場：中部コミュニティセンター TEL0475-73-3337 FAX73-4360
- 事務所：〒299-3251 大網白里町大網450-6 ユアサビル2階 TEL0475-70-0200
- 会長：矢部 慎一 幹事：星野 実
- 広報公共イメージ向上委員会 委員長 石田 英世



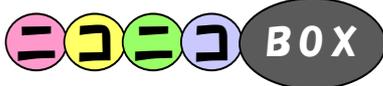
2020年1月15日(水)

通巻第931号

<http://www.oamirotary.com>
E-mail rc@oamirotary.com



点 鐘 会長 矢部 慎一
ソング それでこそロータリー
会長挨拶 会長 矢部 慎一
幹事報告 幹事 星野 実
卓 話 齊藤和文様(東金市在住)
他1名
「腹話術とマジック」



板倉孝雄会員

明日からスリランカ訪問、支援に出かけます。皆様からの支援協力、誠にありがとうございます。

私事ですが、昨年暮れにゴルフで記念の一打となりました。ニコニコ大をします!

西岡毅会員

誕生日祝有難うございました。1月15日で83才に成ります。私の人生、紳士服業界一筋66年間現役続投がんばります。

清宮建治会員・石田英世会員

誕生日祝、有難うございました。

例会日	1月8日	12月11日
会員数	30	29
出席	20	20
欠席	10	9
MU	0	0
免除	1	1
出席率	70.00	72.41

会長挨拶

矢部 慎一 会長



改めまして、新年明けましておめでとうございます。本年もまた宜しくお願い致します。昨年は1年間本当にありがとうございました。皆様のお陰でなんとか半年星野幹事と共に無事過ごす事が出来ました。昨年は未曾有の大災害、台風が3つも来るという経験をしましたが、今年はそういう災害がない事を願いスタートしたいと思います。

ところで皆さんお正月はどう過ごされていましてでしょうか。これからまた新年会も多いと思いますが、災害を少し忘れて美味しいお料理でも食べていただけたでしょうか。そんな中、正月では有名なおせち料理についてお話させていただきます。なぜおせち料理と言うかご存知の方はいらっしゃいますでしょうか？おせち料理は、おせつ料理（節句に食べる普段と違う少し豪華な料理）が変化した言葉です。

五 節 句

1月7日：人日の節句（じんじつのせつく）

前年の厄払いをし、新たな一年の無病息災を祈願する日が、1月7日の「人日の節句」となり、七草の節句とも呼ばれます。当日の朝に、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）の入った七草粥を食べ、万病と邪気を払います。祝い酒で弱った胃腸を休めるために、七草を薬草代わりにしたともいわれています。

3月3日：上巳の節句（じょうしのせつく）

女の子の節句として知られる雛祭りが、3月3日の「上巳の節句」であり、桃の節句とも呼ばれます。もともとは川で身を清め、不浄を洗い流す習慣が「流し雛」「ひいな遊び」などと合わさって、現代の形になったといわれています。女の子が健やかに成長できるよう、魔除けの桃が使われ、菱餅や桃酒、ちらし寿司などが食べられます。

5月5日：端午の節句（たんごのせつく）

男の子の誕生を祝い、健やかな成長を願うのが、5月5日の「端午の節句」であり、菖蒲の節句とも呼ばれます。門に飾った菖蒲が「尚武（しょうぶ）」につうじることから、立身出世を願って鎧兜を飾るようになったともいわれています。縁起物として、菖蒲・柏餅・粽（ちまき）などが供えられ、菖蒲酒などとともに食べられました。現代では、男の子に限らず「子どもの日」とされ、国民の祝日に関する法律によれば「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされているようです。

第7回理事会報告

①ホノルル国際大会千葉ナイト参加について 不参加

国際大会参加者（敬称略・順不同）
清宮（建）、吉原、加藤、石田、斉藤（敏）

②20周年記念式典について
期日：2020年3月15日（日）
国民宿舎サンライズ九十九里

セミナー会議及び今後の行事予定

①2019学年度米山記念奨学生及びカウンセラー新年懇談会
日時：2020年1月12日（日）
受付12時30分より
会場：千葉スカイウィンドウズ 東天紅
会費：8,000円（ロータリアンのみ）
参加者名：佐藤廣子地区役員

②東金ビューRC創立20周年記念例会について
日時：2020年1月23日（木）18時開会
会場：八鶴亭 東金市東金1406
登録料：10,000円 自己負担
参加者名（敬称略）：
矢部慎一、星野実、高野祐二、板倉孝雄
石田英世、小高徹、清宮建治、高山義則
四之宮由己、吉原久男 10名

③第4回会長・幹事会開催
日時：2020年1月31日（金）18時～
会場：あずま庵 横芝光町横芝1539-10
登録料：1クラブ 20,000円
参加者名：矢部会長、星野幹事

④会長エレクト研修セミナー（第1回）
日時：2020年2月23日（日）
13時30分～17時まで
会場：TKP ガーデンシティ千葉
出席者：高野会長エレクト
※第2回会長エレクト研修セミナー
3月22日（日）開催
両日詳細はまだ来ておりません。

1月誕生祝



清宮建治会員 S26 (1951) 1.2
堀本孝雄会員 S23 (1948) 1.13
西岡 毅会員 S12 (1937) 1.15
山岸健一会員 S27 (1952) 1.15
石田英世会員 S28 (1953) 1.19
おめでとうございます。

7月7日：七夕の節句（しちせきのせっく）

牽牛星と織女星の伝説を由来とする、女性の針仕事の上達を願う中国古来の行事と、日本古来の豊作を祈る祭りが合わさったものが、7月7日の「七夕の節句」といわれ、笹竹の節句とも呼ばれます。短冊に願い事を書いて笹竹に吊るす風習が一般的となった一方、裁縫の上達を願って素麺を食べる風習も残っています。

9月9日：重陽の節句（ちょうようのせっく）

菊の着せ綿（きせわた）にしみ込ませた露で身体を清め、菊酒を飲んで健康と長寿を願うのが、9月9日の「重陽の節句」であり、菊の節句とも呼ばれます。

本年は3月15日に記念式典が行われます。石田実行委員長のもと、皆さん力を一つにして全員参加で成功させたいと思います。今年もまた宜しくお願い致します。



大網白里市出前講座 健康増進課



「あなたの心は健康ですか」

心の整え方 「いつもとなにか違う…」こんなことはありませんか？

私たちは日常生活の中で、とても多くのストレスにさらされています。身体面のみならず、心の健康を維持していくのは容易ではありません。

体の不調と同じく、心の不調も早期発見による対応で悪くならないようにする事が出来ます。

<うつ病について>

ストレスに対処するには、自身で身体と心の健康を保つセルフケアがとても有用です！

心療内科・精神科の違い

心療内科

「身体の不調」がある「ストレス病」を診るところです。ストレスを感じ、身体の具合が悪い場合の受診をおすすめします。

自律神経失調症、高血圧症、頭痛、過換気症候群、過敏性腸症候群、更年期障害、アトピー性皮膚炎、むち打ち症、腰痛 など

精神科 (神経科・心療科)

精神病やノイローゼなどの「脳や心の病気」を診るところです。身体の調子は悪くなく、「心の問題」のときには精神科への受診がよいでしょう。

統合失調症、抑うつ神経症、心気症、アルコール・薬物中毒、自殺未遂 など

<よく笑う>

「笑う」ことは免疫細胞を活性化させて免疫力をアップし、心身の健康維持につながります。おなかの底から「ワッハッハ」と大きな声で笑うことがストレス退治のコツです。バラエティー番組やコメディ映画など、身近にある楽しくて笑えるものを見つけておきましょう。

<睡眠>

睡眠リズムが乱れると生活習慣全体も狂い、ストレス病の原因にもなります。良い睡眠を保つために、「温めのお湯につかる」「ストレッチや心が落ち着く音楽を聴く」など、心身をリラックスさせてから寝るのがポイントです。

<余暇>

遊びや趣味など、自分が楽しく没頭できる時間をつくることはストレス解消にとっても大事です。ただし、「何か趣味を持たなくては」と構えずに好きなスポーツや身近に気分転換を図れることから始めてみましょう。

<自律訓練法>

健全な身体をつくるために「身体から心」へと働きかけるリラクゼーション方法の1つです。身体がリラックスすることを覚えると、心も自然にリラックスすることができます。