



2013 - 2014 年度地区目標
奉仕を实践し夢を未来に届けよう

天童東ロータリークラブ

ガバナー年度を楽しもう 我がクラブを楽しもう 仲間とのふれあいを楽しもう

RI 第 2800 地区 第 3 ブロック・認証加盟日 1985 年 4 月 11 日
認証番号 No.1653 例会日・毎週水曜日 12:30～13:30 例会場・天童ホテル
会長 武山 茂 幹事 野川晶弘 クラブ会報委員長 今田治雄
例会日 2014 年 1 月 8 日 例会場 天童ホテル 通算 1367 回 本年度 23 回



会長挨拶 武山 茂会長

皆さん改めまして、新年おめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

さて、透き通る様な音 の水戸部会長挨拶を聞いておられますと、なぜこの

会長が変わるのだろうと思うのは私以外にもたくさんいらっしゃると思いますので経過を少し説明致します。会長エレクトが継続出来なくなった場合、その時点の会長が続けてフォローするという申し送りがございまして、私が二年会長をやらなければいけなくなりました。私はもう飽きられているので継続は無理と分銅昭夫氏と水戸部陽一氏に相談した所、それもそうだなという事で、水戸部陽一会長に半年会長を引き受けて頂きました。半年が終り、水戸部会長の嬉しそうな顔をみていると“約束なんだから”と言う事で私の再登場となった訳でございます。私としては外部に対しての 2013 年～2014 年度の会長は水戸部会長、下期は実務を全て私が会長代行として担当する事と致したいと思っております。有事の時でしたので細かい事は皆様もこだわらない様にもお願い致します。

丁度、一年前の私の会長時代のテーマが“明日に繋がる組織作り”で武山-横尾-村山光男年度で“会員増強若手 6 名”を打ち出し、それが頓挫しておりました。何とかこの半年で目標に向かって行きたいと思っております。皆様をお願いを申しあげて、下期第 1 回目の代行挨拶と致します。



★本日のプログラム★

「冬の健康」

会員スピーチ 鞍掛彰秀 氏

あけましておめでとうございます。
冬の健康についてお話します。

環境整備：冬は低温、乾燥の季節なので加湿が必要。ワクチン接種も有効。寒暖の差は血圧に影響、暖かい部屋から寒い場所へ移動するときは深呼吸する。保温も大事、襟首、足首、手首を保温。服装は重ね着、発熱繊維も効果あり。うがい、手洗いは昔から基本中の基本。ノロウイルス感染症も冬季間多発 食事：水分と栄養の補給は基本。ビタミンは風邪の予防となる。バランス的には野菜多めの鍋物が良い。ビタミン A はレバー・人参、B はかぼちゃ・野菜、C は柑橘類の果物。酒の飲みすぎ注意。運動：適度の運動で体力を温存。入浴：効果あり、長湯は禁物 睡眠：7 時間睡眠に心がける、自律神経バランスにも大切。精神管理：冬は鬱的になり易い、お付き合いは特に大事。健康寿命を延ばして楽しくお過ごし下さい。



委員会報告

国際奉仕委員会斎藤委員長

バンコク・スリ - ウォン RC 例会浄水器贈呈式の案内。参加できる方、委員会まで。

会計 高橋会計

後期会費、宜しくお願いします。

出席委員会 伊藤副委員長

出席確認し、間違いある時は申し出をお願い。

地区ロータリー友鞍掛委員

地区大会の記事(ロータリーの友 1 月号 30 頁)

野川桂一氏

SAA の配慮で固定化してる席を改善し、若者を老人席へ

幹事報告 野川晶弘 幹事

1. G 事務所より「R 財団補助金管理セミナー」案内届く。
2. G 事務所より手続要覧 2013 年の案内届く。
3. G 事務所より 1 月のレートは 1ドル 102 円です。
4. ロータリーの友事務所よりロータリーの友電子版案内がきております。
5. 鶴岡南 RC より創立 20 周年記念式典出席御礼届く。
6. 天童 JC 工藤理事長より 2014 年度 OB・会員合同新年会の案内届く。
7. 山形県社会福祉協議会より賛助会員のお願い届く。

出席報告 伊藤則雄 委員

本日会員 50 名 (48 名) 出席者 39 名 出席率 81.25%
前々回出席率を 68.75% に修正いたします。