

ロンD. パートンRI会長テーマ  
金子 克己第2710地区ガバナー信条  
國武 英樹 会長方針

ロータリーに輝きを  
奉仕を学び、ロータリーを楽しもう  
奉仕を心に、みんなで作ろう楽しいクラブを  
【四つのテスト】言行はこれに照らしてから  
真実かどうか 皆に公平か  
好意と友情を深めるか 皆の為になるかどうか

ロータリーが  
来訪者紹介

出席報告  
SAA報告

委員会報告  
幹事報告

プログラム

会員卓話  
～会員増強及び拡大月間～  
岡本会員増強委員長

次回予定 9月2日(火)12:30～

外部卓話  
福島と下関をつなぐ保養2014 実行委員会  
代表 福井 一正 様  
「福島と下関をつなぐ保養2014 を終えて」

他クラブ

下関西(水) 8月27日  
「地区指導者育成セミナー参加報告」

下関東(木) 8月28日  
「地区指導者育成セミナー参加報告」

下関中央(金) 8月29日  
「地区指導者育成セミナー参加報告」

下関(月) 9月1日  
外部卓話  
(株)レノファ山口  
代表取締役社長 河村 孝 様

(幹事・委員会報告)

- ◇ 地区事務局より
  - ① 「9月のロータリーレート」を受領いたしました。1\$ = 102円です。
  - ② 「2014年8月 広島市豪雨災害への支援対応について」を受領いたしました。
- ◇ 幹事報告
  - ① 8月23日(土)「馬関まつりチャリティーバザー」は無事終了いたしました。ご協力ありがとうございました。  
寄贈品売上金 200,440円 奉仕PJ募金 60,500円  
寄付金及び協賛金 63,000円
  - ② 本日、10/19(日)地区大会本会議に出席される方に、請求書(地区大会登録料)を配布しております
  - ③ 8月度理事会報告書を別紙添付しております。

(例会変更) ~~~~~

(おめでとう) 会員一同心からお祝い致します

🎂 誕生日  
8月30日 紺箭 素彦 君  
9月1日 三口 久美子様

💍 結婚記念日 なし

🏢 事業所設立記念日  
S45年9月1日 紺箭 素彦 君  
(紺箭銃砲火薬(株))  
H11年 " 福本 美洋 君  
(誠和クリエイト(株))

☀️ 今月の入会記念日 なし

(8/22(金)のSMILE-BOX)

- ▶ 誕生日 國武君
- ▶ 結婚記念日 廣中君
- ▶ 長男がNHKドラマ出演 西丸君
- ▶ ハワイに家族旅行、無事帰国 高垣君
- ▶ 新下関卸団地コンペ優勝 山根君
- ▶ おじいちゃんになりました 岸田君
- ▶ 録音欄に掲載させて頂きました 廣中君
- ▶ 明日、晴れますように 福本君
- ▶ 欠席お詫び 上原君・斉藤君

コイン 2,979円  
SMILE-BOX 合計 22,797円  
累計 209,774円

(録音)

目の疲れ解消法

岸田 昌尚

目の疲れは、皆さんも良く経験されてると思います。  
寝不足による疲れ・昨日の深酒の疲れ・長時間の作業の疲れ・老眼の疲れ  
さまざまな状況において目は疲れます。たいがい、ショボショボする疲  
れ、充血して目が腫れる疲れの二種類が大半です。それ以外は、早急に眼  
科医の診断をおすすめします。

まず、ショボショボする疲れは、目の血管が血行不良になった場合。  
温めて下さい。濡らしてよく絞ったタオルをレンジにかけ(700W30  
秒・500W50秒ほど)蒸したタオルを作ります。そのタオルを1～2分  
(タオルが冷めてくるまで)顔にのせ目のまわりを温めます。

\* タオルが熱すぎる時は、やけどをしないように手に持てるくらいの  
熱さまで冷ましてから顔にのせて下さい

充血は、目が炎症をおこしてる状態です。冷やすのが効果的です。  
氷水で絞ったタオルを顔の上にのせ目の周りを冷やして下さい。

～パソコンなどの疲れ目に効く体操～

- ① 一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
  - ② 頭を動かさないように黒目を右へ
  - ③ 同じように左に黒目を動かす
  - ④ 次に上へ動かす
  - ⑤ 最後に下へ動かす
  - ①に戻る
- この運動を30分に一度休憩をとり2～3回行くと疲労が軽減されます。

(先週のMake-Up)

8月23日(土)地区指導者育成セミナー出席者  
(岡本君・三浦君)  
" チャリティーバザー参加者

(先週の欠席者)  
河野君・高松君・弘山君・山元君

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
42名	8名	80.9%	90.4%
先週の残食		0食	