

ゲイリーC. Kホアン RI会長テーマ ロータリーに輝きを  
金子 克己 第2710地区ガバナー信条 奉仕を学び、ロータリーを楽しもう  
國武 英樹 会長方針 奉仕を心に、みんなで作ろう楽しいクラブを

ロータリング 出席報告 委員会報告  
来訪者紹介 SAA報告 幹事報告

プログラム

新入会員卓話  
藤田 勝也 君・福田 稔 君

お祝い披露  
(傘寿) 伊藤君  
(古稀) 林君  
(還暦) 木内君・斉藤君・代山君  
弘山君

次回予定 1月27日(火) 12:30~

外部卓話  
下関市立美術館  
館長 濱本 聰 様  
「郷土の誇り・下関ゆかりの画家たち」

他クラブ

下関西(水) 1月21日  
「上半期会計報告」 増井会計  
「今年の干支について」 柴田 宣夫 会員

下関東(木) 1月22日  
外部卓話  
レノファ山口  
取締役GM 石原 正康 様

下関中央(金) 1月23日  
会員卓話  
「新入会員職業紹介」

下関(月) 1月26日  
外部卓話  
彦島八幡宮  
宮司 柴田 宣夫 様

(幹事・委員会報告)

- ◇ 地区事務局より
  - ① 「2017-18年度ガバナー候補者推薦について」を受領いたしました。
- ◇ 幹事報告
  - ① 鹿児島RCより「クラブ事務局及び例会場変更のお知らせ」を受領いたしました。  
【事務局】鹿児島市本港新町5-4鹿児島ウォーターフロント(株)  
【例会場】鹿児島市本港新町5-4鹿児島ウォーターフロント(株)内 ドルフィンホール  
\*移設期間 平成27年1月13日~8月末日(予定)
  - ② ふくふく児童館への本の寄贈式が、1月29日(木) 11:00~行われます。  
参加をご希望させる方は、1月27日(火) 例会終了後まで、事務局へご連絡お願いいたします。

(おめでとう) 会員一同心からお祝い致します

🎂誕生日  
1月25日 林 克彦 様

💍結婚記念日 なし

📅事業所設立記念日  
H4年1月24日 廣中 泰三 君

☀️入会記念日 なし

(先週のSMILE-BOX)

◇ 夫人誕生日 山根君  
◇ 結婚記念日 林君  
◇ 事業所設立 迫田君  
◇ 入会記念日 梅崎君・濱崎君・杉山君  
西丸君・梅本君・林君  
◇ 録音欄に掲載させて頂きました 嶋村君  
◇ 紺箭委員長の代役です・・・ 上原君  
◇ 祈願例会欠席お詫び 浅井君

コイン 1,904円  
SMILE-BOX合計 26,904円  
累計 869,313円

(録音)

過敏性腸症候群という病気をご存知?

西 祐司

過敏性腸症候群(IBS)と云われる病気は便秘や下痢などの便通異常を伴う腹痛や腹部不快感が慢性的に繰り返される疾患で、先進国に多く、一種の文明病と云われている。我国でも全人口の14.2%がこの病気で悩んでいると云われている。

IBSはストレスで脳が興奮すると、それが内臓に伝わり腸の動きが活発になる病気で、研究により脳と腸の情報のやりとりが過敏であることとわかっている。

便秘と下痢を繰り返す場合、まずは生活習慣の見直しから始めよう。栄養バランスのよい食事を取り、唐辛子などの刺激や脂っこいもの、加工食品、大量の飲酒、たばこを控え、定期的に身体を動かし、十分な睡眠を取るよう心がけよう。

生活習慣を見直しても腸の状態が改善させない場合には薬による治療が有効。便秘と下痢を繰り返す以外に体重が減少、便に血が混じったり、熱が出る場合には大腸癌や炎症性腸疾患など、別の病気のこともある。我慢しないで専門医に相談して下さい。

(先週のMake-Up)

1月13日(火) 門司RC 梅崎君  
15日(木) 下関東RC 梅崎君  
16日(金) 下関中央RC 久野君・梅崎君

(先週の欠席者)  
伊藤君・森脇君・山元君

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
42名	13名	68.2%	92.6%
先週の残食		3食	

(例会変更) ~~~~~