

K.R. ラビンドラン RI会長テーマ 世界へのプレゼントになろう
東 良輝 第2710地区ガバナー信条 ロータリーの原点に立ち戻り輝かし未来の礎を築こう
石井 達美 会長方針 明るく健やかなロータリーライフを！

ロータリークラブ 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

会員卓話「職業紹介」
新入会員 岡村 達哉 君

「馬関まつりチャリティーバザーに参加して」
小笠原社会奉仕副委員長
廣中親睦委員長・迫田親睦副委員長

次回予定 9月29日（火）12：30～
9月22日（火）祭日の為休会

会員卓話
広報委員会
委員長 松尾 正 君

他クラブ
下関西（水）9月16日
「創立45周年記念式典・祝賀会」へ変更
9月23日 祝日の為休会

下関東（木）9月17日
外部卓話
2710地区パストガバナー
青少年奉仕カウンセラー 金子 信 様
9月24日「観月家族例会」へ変更

下関中央（金）9月18日
「東 良輝ガバナー公式訪問」
9月25日「第2回情報集会・新入会員歓迎例会」へ変更

下 関（月） 9月21日
「祭日の為休会」
9月28日「観月会」へ変更

（幹事・委員会報告）

- ◇ 地区事務局より
① 「東日本豪雨災害に対する義捐金について」を受領いたしました。
- ◇ 幹事報告
① 愛のひろば協議会より「第38回馬関まつり 愛のひろば第二回全体会」のご案内を受領いたしました。
日時 10月5日（月）18：30～19：30 会場 下関太平学園
- ② 下関幸陽園より「第18回 ふれあい幸陽園まつり」のご案内を受領いたしました。
日時 10月18日（日）10：00～ 場所 下関幸陽園
- ③ 「第3回鹿児島RC・下関北RC姉妹クラブ交流会についてのご案内」を別紙添付いたしております。出欠回答は9月28日（火）まで事務局へお願いいたします。
- ④ 下関公園緑地課より「花いっぱい夢いっぱい（第41回下関市緑化祭）の開催について」を受領いたしました。
日時 10月17日（土）10：00～ 場所 海峡ゆめ広場
- ⑤ 9月16日（水）下関西ロータリークラブ創立45周年記念式典に、石井会長 福本幹事がお出席いたします。

（例会変更）~~~~~
9月16日（水）下関西RC「創立45周年記念式典・祝賀会」へ 時間 18：00～ 於 シーモールパレス
9月24日（木）下関東RC「観月家族例会」へ 時間 18：30～ 於 下関グランドホテルスカイガーデン
9月25日（金）下関中央RC「第2回情報集会・新入会員歓迎例会」
時間 18：30～ 於 博多もつ鍋 幸 とりもつえもん下関
9月28日（月）下関RC「観月会」へ 時間 19：00 於 蛍遊苑

事務局〒750-0065下関市伊崎町1-1-9 3F-Dサンビル TEL223-8220 FAX231-0551 設立記念日1973年2月25日
Eメール kitarc@abelia.ocn.ne.jp
例会日 毎週火曜日 12:30（毎月第3火曜日は定例夜間例会18:30） 例会場シーモールパレス TEL231-7000

（おめでとう）会員一同心からお祝い致します

🎂誕生日
9月22日 堀川 国彦 君
23日 久野耕一郎 君

💍結婚記念日 な し

🏢事業所設立記念日 な し

🌟入会記念日
H8年9月17日 代山 敏弘 君

（先週のSMILE-BOX）

◇ 誕生日 梅本君
◇ 夫人誕生日 杉山君・西丸君
◇ 入会記念日 石井君
◇ お世話になります 池田真実様
◇ 貴重なお時間をありがとう 名島 博様
◇ 下関デビューにスマイル 名島 博様
◇ 録音書かせて頂きました 斉藤君
◇ 国際免許を取得しました 三口君

コイン 3,302円
SMILE-BOX合計 32,302円
累 計 279,699円

（録音）

禁煙に挑戦しませんか？

今年の職業奉仕委員会は一人でも多くの禁煙者を作ることを事業の一つとして推進することを決定しました。

日本禁煙学会の会長、作田 学先生は「喫煙の習慣はアルコール依存症や麻薬中毒と同じように“ニコチン依存症”という脳の病気だと思って下さい」と話されました。

たばこを吸うと血液中のニコチン濃度が急激に上昇し、脳内でドーパミンという物質が多く分泌される。その時には満足感が得られるが、30分もするとニコチン濃度が半減するため、イライラなどなど禁断症状が起こる。これが“ニコチン依存症”です。

たばこは“健康によくない”と当たり前のように云われています。実際多くの疾患との関連性が最近の研究で詳しく判ってきました。一例を上げますとCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。階段や坂道を上がっただけで息切れをする。同年代の人と歩く速さについていけない、咳や痰が続く。これらは歳のせいではなく、90%以上はたばこが原因とされています。また、喫煙者が何らかの癌にかかるリスクは非喫煙者の1.5～1.6倍と云われています。

さあ！いよいよ禁煙へ挑戦してみましょう！

- 1) 健康上の問題、家族や友人への配慮などなど、自分だけの禁煙理由を持つことで禁煙への意欲がさらにアップします。このように自分だけの禁煙動機を持つことは、やりきったという達成感をより大きくします。
- 2) 周囲の人に禁煙の決心を伝えることも必要なことです。例会などで禁煙の決意を堂々と発表して下さい。
- 3) 禁煙開始日は自分や家族の誕生日、結婚記念日などすぐに頭に浮かぶような日を開始日としたらいいかも…です。
- 4) 最後は禁煙の方法を決めることです。禁煙実行に不安な人は種々の禁煙補助薬（保険適用）を利用していいでしょう。自分で作った禁煙プログラムに沿って是非禁煙を実行して下さい。北ロータリーの皆さん 禁煙するよ！！と声を挙げた方がいたら我々全員でback upしましょう。

西 祐司

（先週のMake—Up）

（先週の欠席者）

久野君・杉山君・矢壁君

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
44名	7名	84.0%	93.1%
先週の残食		0食	