

ジョン・ジャーム RI会長テーマ 人類に奉仕するロータリー
田原 榮一 第2710地区ガバナー信条 奉仕の中にこそ幸福(幸せ)と平和がある
堀川 国彦 会長方針 クラブの不易流行を考える
—奉仕活動と例会に、愛ある親睦を求めて—

ロータリー 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	他クラブ	
会員卓話 PETS 研修報告	小笠原会長エレクト	下関西 3月15日(水) 「PETS参加報告」 井上会長エレクト 「米山奨学生卓話」 米山奨学生 鄭 齋飛 様
次回予定 3月21日(火) 18:30～		下関東 3月16日(木) 「休会」 3/15～3/17「中釜山RC公式訪問」へ変更
会員卓話 職場訪問夜間例会 特別養護老人ホーム夢の里 斉藤会員		下関中央 3月17日(金) 内部卓話 「PETS参加報告」 坂田会長エレクト
		下関 3月20日(月) 祝日の為休会

(幹事・委員会報告)

- ◇ 地区事務局より
 - ① 「コーディネーターニュース2017年4月号」のご案内を受領いたしました。
 - ② 「2019-20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 「3月度理事会報告書」を別紙添付致しております。
 - ② 3月21日(火) 職場訪問夜間例会となっておりますので、お間違いのない様
お願い致します。急ぎ欠席をされる方は、田淵会員の携帯(090-3176-6936)
までご連絡下さい。(3/18・19・20と連休が続く為)
時間: 18:30～
場所: 特別養護老人ホーム夢の里(下関市新地町3-22)
 - ③ 本日 川島 浩司 氏が入会されました。
 - ④ 花蓮RCより冊子を受領いたしました。
 - ⑤ 下関南総合支援学校より「相愛第19号」を受領いたしました。
 - ⑥ 阪急交通社より「2017年ロータリー国際大会アトランタ」のご案内を受領
いたしました。

(例会変更) ~~~~~
3月16日(木) 下関東RC「3/15(水)～17日(金) 中釜山RC公式訪問」

(おめでとう) 会員一同心からお祝い致します	(先週のSMILE-BOX)
😊 誕生日 3月15日 河野 浩司 君 3月16日 中丸 保代 様	☆夫人誕生日 廣中君 ☆事業所設立記念日 堀川君 ☆入会記念日 伊藤君
♡ 結婚記念日 3月15日 福田 稔 君 3月17日 三浦 幸司 君	☆山銀・今浦はってんクラブ ゴルフ優勝 馬券当たりました。 梅本君 ☆また2位でした。 小笠原君
🏢 事業所設立記念日 なし	☆乙丸署長様ようこそいらっしやいました。 石井君 ☆欠席お詫び 弘山君
☀ 入会記念日 H20年3月18日 上原 祥典 君	コイン 5,912円 SMILE-BOX合計 21,912円 累計 973,246円

(録音) 花粉症について

日一日と春が待ち遠しい今日この頃であるが、花粉症の患者さんにとっては、一年で一番不快なシーズンであろう。

花粉症とは、植物の花粉が鼻や目の粘膜に接触することで引き起こされる、くしゃみ鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状が特徴的な症候群である。

春先に飛散するスギやヒノキが有名であるが、初夏にはカモガヤ等のイネ科、秋にはブタクサ、ヨモギやセイタカアワダチソウ等のキク科の花粉に対する花粉症もある。

さて治療についてであるが、根治療法はない。花粉が飛び始める時期に抗アレルギー剤を内服あるいは外用開始するのが良いと言われている。

更に自分でできるセルフケアとして、外出時に花粉症用のマスクを使うと花粉が1/6花粉症用のメガネで1/4程度に減るそうだ。花粉飛散の多い時には、無用な外出を控える、窓を開けての換気はしない、外出から帰ってきたら直ぐに顔を洗う、うがいをするのも効果的である。また、鼻の粘膜の状態を良くするために、タバコは厳禁。悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲み過ぎにも注意が必要である。

くれぐれもご自愛ください。

弘山 直滋

(先週のMake-Up)	会員数	欠席数	出席率	修正出席率
3月6日(月) 下関RC 福本君・山元君 3月9日(木) 下関東RC 有馬君・福本君 田淵君・中丸君 3月10日(金) 下関中央 岡本君・有馬君 (先週の欠席者) 上原君・西丸君・奥君	42名	8名	80.9%	92.8%
先週の残食	0食			