

週報 WEEKLY

2017~2018 SHIMONOSEKI-NORTH ROTARY CLUB
12月19日(火)第2174回例会 クリスマス家族例会

イアン・ライズリー RI会長テーマ ロータリー：変化をもたらす
藤中 秀幸 第2710地区ガバナー信条 時代の変化の先頭に立とう！
ロータリーの心で地域の創生を！
小笠原 貞善会長方針 輪を大切に、みんなで支え合い、続けて行こうロータリー

例会進行 点鐘 ローターソング 会長挨拶ならびに来訪者紹介 食事
出席報告 SAA報告 委員会報告 幹事報告 本日のプログラム 点鐘

プログラム
「クリスマス家族例会」

例会 18:00~
懇親会 18:30~

次回予定 1月2日(火)休会(年始により)
1月9日(火)12:30~
外部卓話
新年祈願例会 大歳神社宮司

祈願 12:30~シーモールパレス 瑞鳳殿
例会 12:50~シーモールパレス

他クラブ
下関西 12月20日(水)
「年次総会・クリスマス忘年家族会」へ

下関東 12月21日(木)
「年次総会」
とき 18:30~
ところ 下関グランドホテル

下関中央 12月22日(金)
「休会」

下関 12月25日(月)
「休会」

(幹事・委員会報告)

- ◇ 地区事務局より
 - ① 「こちら、地区戦略計画委員会です。〈レポート第3号〉」を受領いたしました。
 - ② 2018年度国際RC年次大会 カナダ・トロント~パンフレットを受領いたしました。
- ◇ 幹事報告
 - ① 本日の出席者は、会員36名・ご夫人・17名・都 英光君・事務局の計55名です。
 - ② 次回例会(新年祈願例会)は、平成30年1月9日(火)です。
祈願 12:30~ 例会 12:50~
例会終了後、定例理事会が開催されます。
 - ③ 下関RCより「第37回下関市内5RC合同例会についてのお願い」を受領いたしました。
日時 平成30年2月5日(月) 12:30~14:10
場所 シーモールパレス「エメラルドの間」
 - ④ 国際ロータリー第2710地区G1ガバナー補佐(室中俊郎様)より「インターシティミーティング開催のご案内」を受領いたしました。(別紙参照)
日時 平成30年2月17日(土) 14:00~19:30
場所 ルビーの間(会議・講演会)エメラルドの間(懇親会)
No.3・No.4の出欠回答書を12月25日(月)まで事務局へお願い致します。
 - ⑤ 花蓮より週報を受領いたしました。
 - ⑥ 12月29日(金)~1月4日(木)まで事務局お休みいたします。

(例会変更) ~~~~~
12月20日(水)下関西RC「クリスマス忘年家族会」へ 18:00~ 於 シーモールパレス

事務局〒750-0065下関市伊崎町1-1-9 3F-D'Art's 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
12月29日 濱崎 進 君

💍 結婚記念日
12月23日 高垣 義生 君

🏢 事業所設立記念日
なし

☀️ 入会記念日
なし

(先週のSMILE-BOX)
☆誕生日 浅井君
☆録音欄書かせて頂きました。 岡村君
☆江見署長様卓話ありがとうございます。
小笠原君・山根君
☆署長様ようこそ 長男が県警151期です。
よろしくお祝い致します。 迫田君

コイン 4,182円
SMILE-BOX合計 13,182円
累計 783,906円

(録音) 高齢者の健康法
一読・十笑・百吸・千字・万歩
Rotaryの皆さんに行って頂きたい健康法として「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。
「一読」一日に一度はまとまった文章を読む
新聞、雑誌、本などを読むことで認知機能がアップします。
「十笑」一日に十回位は笑おう
笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大で、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展の抑制効果があるといわれています。
「百吸」一日に百回位(一度には十回程度)深呼吸をしよう
深呼吸をすることで肺機能が高まり自律神経が安定しストレス解消に役立ちます
「千字」一日に千字位は文字を書こう
文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書くなどこまめに文字を書き、更に漢字を使うことがベターです。
「万歩」一日に一万歩を目指して歩こう
歩くことがメタボリック症候群の予防、治療に効果的で記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。
今回は医師会から送られてくる健康ニュースから抜粋したものです。「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱え、1日1回は実行しましょう。
皆さん 健康で長生きしましょう。

西 祐司

(先週のMake-Up)

(先週の欠席者)
上原君・奥君・山元君・木内君

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
44名	8名	81.8%	90.9%
先週の残食		1食	