

2020～20201 SHIMONOSEKI-NORTH ROTARY CLUB
12月1日 (火) 第2290回例会 定例理事会 健康診断

ホルガー・クナーク RI会長テーマ ロータリーは機会の扉を開く
脇 正典 第2710地区ガバナー信条 不易流行～楽しくなくてはロータリーではない
弘山 直滋会長方針 ロータリーとは！？ベテランと若手の融合を目指して

例会進行 点鐘 ローリー・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

年次総会・健康診断
 会員卓話
 疾病予防と治療月間にちなんで
 弘山 直滋 会員

他クラブ

下関西 12月2日（水）
「休会」
9/4（金）市内5RC合同例会へ振替

下関東 12月3日(木)
「疾病週間について」
吉利用和様

下関中央 12月4日（金）
内部卓話
「GO TOオランダ」
藤崎 崇秀 会員

下 関 12月7日(月)
「外部卓話」
プロゴルファー
広田 悟 様

次回予定 12月8日(火) 12:30~

外部卓話
山口県中小企業家同友会 下関支部長
吉野 一彦 様

(幹事・委員会報告)
◇ 地区事務局より

◆ 幹事報告

- ① 本日、例会終了後定例理事会が開催されます。
- ② 11月27日（金）臨時理事会が開催され次年度役員・理事の構成について協議されました。（別紙添付）
- ③ 11月29日（日）100周年記念チャリティーゴルフコンペ大会・第2回弘山会長杯が開催されました。
- ④ 国際ロータリー第2710地区GIガバナー補佐（高木道之様）より「インターシティミーティング開催のご案内」を受領致しました。（別紙参照）
日時 令和3年2月14日（日）14：30～17：45
場所 シーモールパレス エメラルドの間（行事・講演）
出欠回答書を12月10日（木）まで事務局へお願い致します。
- ⑤ 2020-21年度 第5回下関市内5RC会長・幹事会報告書を添付致します。

(例會變更) ~~~~~

事務局〒750-0065下関市伊崎町1-1-9 3F-DサンパレスビルTEL223-8220 FAX231-0551 設立記念日1973年2月25日
Eメール [kitarc@abelia.ocn.ne.jp](mailto:kitararc@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) 例会場サンパレス TEL231-7000

(おめでとう) 会員一同心からお祝い致します

☺ 誕生日 なし

♡ 結婚記念日 なし

事業所設立記念日
なし


 入会記念日
 H23年12月6日 山根 康男 君

(先週のSMILE-BOX)

臨時夜間例会のため
SMILE-BOXはありません。

コイン	0円
SMILE-BOX合計	0円
累計	757,148円

マスク酸欠

(録音)

日常生活の大きな変化の一つにマスクの着用があります。コロナばけ・コロナ鬱の症状で、だるい、物忘れ等が現れる主な原因として言われているのが、マスクの長時間着用による酸欠だそうです。職場や移動中、一日の大半、マスクをつけて籠った呼吸を吸い続けると、血中の酸素濃度の減少により酸素が足りなくなることで、頭が十分に働かなくなり、頭痛や吐き気、眠気が催されます。また、嗅覚にも影響をおよぼします。嗅覚は脳と密接な関係にあり、鼻からの匂いによって脳は活性化されています。マスクをするとこの反応が遮られて脳が鈍感になり、物忘れ等の症状が現れてくるそうです。こうした症状を引き起こすことによって、日常生活はもちろん、仕事等にも悪影響になってしまいます。

これらの症状を防ぐには、こまめな喚起や深呼吸、屋外で人のいない場所はマスクを外して酸素を吸い込むといった習慣はもちろん、食を通じて芋類や豆類、牛肉などを摂ることも効果的とされているようです。

これから益々寒さも増し、乾燥する時期になってきます。また今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時感染の恐れもあるので今まで以上に体調管理に気を付けて生活をしていきましょう。

福田 正樹

(今月のMake-Up)

12/1 (火) 理事会出席者

11/27 (金) 臨時理事会出席者
(先週のMake-Up)

(先週の欠席)

石井君・山元君・郷中君・松尾君・小笠原

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
43 名	13 名	69.77 %	88.37 %

先週の残食 0食