



高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



例会記録 2007. 8. 1 (水) 通算1397回

ソング 「君が代」「奉仕の理想」「歓迎歌」

四つのテスト 社会奉仕委員会 京谷委員長

本日のゲスト 王彩麗さん

来訪ロータリー 「妹尾敏昭様(高砂R.C.)
アン報告」

出席報告 8月1日 会員数 57名 欠席者 14名 出席率 68.52%
(この内出席免除者3名, 病欠1名)
7月18日 会員数 57名 欠席者 8名 出席率 85.19% <修正による>
(この内出席免除者3名, 病欠1名)

誕生祝 柿木 國夫 会員
嶋谷 拓雄 会員



今日は何の日???

【8月3日】

ハサミの日 (山野愛子さん提唱 1977) ハサミ供養

はちみつの日 (全日本はちみつ協同組合 1985)

●五所川原虫おくりと火まつり (~7) (青森県五所川原市)

- ・コロンブス第一回探検に出発。アメリカ本土への上陸はその2年後 (1492)
- ・パナマ運河, 完成 (1914)
- ・公害対策基本法, 発布 (1967)

誕生花: ぎんせんか (Flower of Hour)

花言葉: 乙女の美しい姿

会長 増田 耕太郎 幹事 大橋 卓司 クラブ会報委員長 嶋谷 拓雄

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500(代)

8月1日例会

クラブの将来を考えた会員増強

8月は会員増強月間です。各地区ごとに懇談していただき、一人でも多く入会していただきますようご協力をお願いします。



川崎委員長

高砂地区



各地区情報交換風景

伊保・中筋地区



米田地区



荒井地区



曾根・阿弥陀・北浜地区



本誌は、職場や家庭に持ち帰って、皆様と一緒に読んでください。

President **会長の時間**

私たちの身体の半分以上は水で出来ています。赤ちゃんがみずみずしいのも体重のおよそ80%が水だそうです。ところが、大人になると男性が60～65%、女性で55～60%、さらに高齢者では50%にまで減るといわれています。したがって、老化とは80%から50%までざっと30%の水分を喪失する過程であるという学者もあります。

人間が生きていくうえで基本になるのは、水分の補給。山や海で遭難した場合、食べ物がなくてもある程度生きられますが、水が全くなかったら数日間しか生きることが出来ません。人は暑さを感じると、体温を調節するために大量の汗をかき、体温を下げようとします。特に夏は、こまめに水分補給がとても大切。しかもよい水を意識的に飲むことが大切であります。もし「のどが渴いた」と感じたときには、すでに身体が水分不足に陥り、軽い脱水症状を起こしています。そのまま水を飲まないでいると、体温調節機能や運動能力が低下し、熱中症が起こる危険性があります。そ

こで水を上手に飲むタイミングと量ですが、まず『空腹時』がよろしい。そして『就寝前と寝起き』、寝ている間は発汗などでかなりの水分が出ていくからです。又、昔から寝る前の水は宝水といわれるくらい重要なのです。もちろん汗をかいた時なども多くの水を必要としますが、あまり冷えた水をイッキ飲みせず胃が驚かない様にゆっくりと味わうように飲んでください。

特に夏は、冷えたビールがおいしい季節ですが、ビールで水分補給は間違いで、ビールに限らずアルコール飲料は全て強い利尿作用があり、飲んだ量以上に身体にある水分が尿と一緒に出て行きます。又、体温を上げて発汗させるのでかえって水分不足に陥ります。二日酔いときはどんどん水分を補って、体内に生成されたアセトアルデヒドの濃度を薄めて、利尿作用で代謝を良くすることが大切です。《みずみずしさ》という言葉は、人間の健康を表現するのに最適な言葉の一つです。どうか意識しておいしくて安全な水を選んで、元気な毎日を過ごしてください。

Donation **ニコニコ報告**

川崎 一生
8月は、会員増強月間です。ご協力よろしくお願ひします。

栗原 康高
孫(中2)が400m, 800m自由形で全国大会に出場出来ます。岩手まで応援に行きます。ジーチャンバカです。

志方 正昭・大橋 卓司
王彩麗さん、ようこそ!

菱田 克己・鹿間 行雄・澤田 孝彦
増田耕太郎
花を飾りましょう。

大森 千里
美しいお花をいただきました。

柿木 國夫・嶋谷 拓雄
誕生日のお祝ありがとうございます。

竹原 俊三
岩崎先生、昨日は有難うございました。辛抱して歯を全て治すまでよろしくお願ひします。

Secretary **幹事報告**

第5回 通算1324回

1. ガバナー事務所より
新会員研修資料作成に関するアンケート集計結果報告
2. 回覧その他
 - ① 高砂市社会福祉協議会より、賛助・団体会員加入のお礼状
 - ② The rotarian 誌
 - ③ ハリマ産業新聞 (増田会長はじめ理事役員名掲載される)
 - ④ BAN-BAN TV チャンネルガイド (暑中広告掲載)

Neighbor-club information **近隣クラブINFORMATION**

クラブ名	変更内容	日時・場所
明石ロータリークラブ	休会 (定款第5条による)	8/15(水)
加古川ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/14(火)
加古川中央ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/16(木)
明石西ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/16(木)
明石南ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/10(金)
高砂ロータリークラブ	家族移動例会	8/10(金)⇒ 8/5(日) 於: 京都貴船
〃	休会 定款第5条第1節(c)	8/17(金)
〃	早朝例会	9/7(金) AM 6:30~ 於: 十輪寺
〃	高砂青松R.C.との合同例会	9/14(金) PM 12:30~ 於: 高砂神社会館
姫路中央ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/16(木)
〃	納涼家族例会	8/23(木) 於: 牛窓
明石北ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/14(火)
姫路南ロータリークラブ	休会 定款第5条第1節(c)	8/13(月)
〃		8/27(月)⇒ PM5:30~

高砂青松ロータリークラブ

通 算	第 3 5 8 回
2007～2008	第 2 回
日	平成19年8月1日
場 所	高砂商工会議所

出席者				臨時出席者	
増 田	○	志 方	○	岡 本	副幹事
鹿 間 行	○	井 野	○	田 水	
大 橋	○	京 谷	○	柿 木	
辻 田	×	西 中	×	都 倉	
竹 原	○	庄 司	×	菱 田	

報告事項： 出席報告 (鹿間 行雄)
 会費納入状況 (辻田 重恵) 7月末 63.16%

議案事項：

- 8月、9月のプログラムの件 ……承認
 8月19日、26日を30周年・I.M.委員会の例会にする
- マーチング・イン・高砂の件
 8：30～ 有志会員中心に準備
 16：00 会員集合
 17：00 開演
 (15：00～16：00 9月理事・役員会を行なう)
 ※「30周年記念」の冠入れる
 ※BAN-BAN TV 放映する
- G.S.E. 受け入れの件 (田水ガバナー補佐より)
 10月26日(金)～11月1日(木)の間、東播第2グループが受け入れる
 R財団委員長中心に対応する
- 退会の件
 丸山滋夫会員 (7月末退会) ……承認
- 森脇祥文出席免除の件 ……承認
 定款第8条第3節 (a) により
- 小西文孝会員出席免除の件 ……承認
 定款第8条第3節 (b) により
- 新潟県中越沖地震義捐金の件 ……承認
 8月22日の例会で募金ボックスを回す
- その他
 ① ハンディキャップに負けないサマープログラム募金 (¥5,000) の件 ……承認

- S.A.A. より
 ・欠席連絡のない方宛に、ニコニコ協力メッセージカードを配布
 ・そのカードに、出席委員会名で“メイクアップを忘れずに”メッセージを添える
 ・9月より実施 ……承認
- 出前水族館助成の件 (菱田会員より) ……協力する方向で継続審議
- 30周年会員向記念品の件 (都倉委員長より)
 ……西田会員による版画入り額縁 ……承認

⑤ 出席報告
 6月度 本クラブ出席率 69.09% メイクアップ率 19.55% 修正出席率 88.64%
 7月度 本クラブ出席率 75.47% メイクアップ率 % 修正出席率 (途中経過)

	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25
会 員 数	59	59	59	59	57	57	57	57
出 席 数	40	34	38	40	43	38	39	40
メイクアップ	10	15	11	7	12	15		
欠 席 数	5	6	6	8	9	9		
出席免除	3	3	3	3	3	3	3	3
(病気欠席)	1	1	1	1	1	1	1	1

⑥ 8、9月のプログラム

8 月		9 月	
1	【会員増強・職業分類委員会担当】	1	移動例会 PM4:00集合 マーチング・イン・高砂 於:高砂市総合体育館 【社会奉仕委員会担当】
3	納涼例会 於:大黒天 P.M 6:30～ 【親睦委員会担当】	14	合同例会(ホスト高砂) 於:高砂神社会館 P.M 12:30～ 【新世代委員会担当】
15	休 会	19	創立30周年記念及び I.M.実行委員会
22	創立30周年記念及び I.M.実行委員会	26	創立30周年記念及び I.M.実行委員会
29	早朝例会 AM6:30～ 於:十輪寺 【職業奉仕委員会担当】		

プログラム予定

8月3日(金)	8月15日(水)	8月22日(水)	8月29日(水)
納涼例会 於:大黒天 P.M 6:30～ 【親睦委員会担当】	休 会	創立30周年記念 及び I.M. 実行委員会	早 朝 例 会 AM 6:30～ 於:十輪寺 【職業奉仕委員会担当】