

KARUIZAWA ROTARY CLUB



2018-2019年 RI テーマ

例会日 毎週月曜日 12時30分～13時30分



インスピレーションになるう

例会場 軽井沢プリンスホテル ウエスト

事務局 〒389-0112 軽井沢町中軽井沢9-3 軽井沢町商工会館内

TEL 0267-46-4970 FAX 0267-46-5445

RI 会長 バリー・ラシン RI2600 地区ガバナー 伊藤雅基

東信第一グループガバナー補佐 小池平一郎

会長 遠藤孝 幹事 佐藤俊幸 クラブ会報委員長 横山繁

E-mail k-rotary@jfb.net ホームページ www.karuizawarotaryclub.com



第2488例会 2018. 9. 10

12:30 点鐘 会長 遠藤孝君 司会進行 副幹事 小野克永君
ロータリーソング「手に手つないで」 ソングリーダー 千川慎一郎君
ビジター 戸田一誠君（東京練馬西RC）、出光昭介君（東京RC）
小幡喬士君（東京RC）



《会長あいさつ》 会長 遠藤孝君

先週9月5日、台風で中部国際AP始め大打撃。翌日北海道の大震災、死者が39名に達したとの事。翌日、京都地区の大雨等、連続の日々でした。荒れるに荒れた週でした。特に中部国際APは先輩、中里、岩瀬、佐藤等と空港ができた時に豪遊旅行に行った記憶があります。しかし、その後、地盤沈下が起きていることは知りませんでした。

さて、今日はお風呂の常識と正しい入浴方法をお話したいと思います。

1. その家庭、家庭で習慣が違うお風呂。一寸見直してみたい。入浴前後にコップ一杯の水を飲む、汗をかきますよね、血液が「ドロドロ」の状態。そこで水分を失わないように水を補給する。

2. 浴槽に入る前に「かけ湯」

身体の汚れを落としてから入ることが日本人のマナーです。「かけ湯」は心臓から遠い部位から、足先から順番に掛ける。脳はお風呂に入ると意識になっていますが、肌や血管は準備できていません。ここが大事です。高齢、心臓に持ち病、高血圧の方は特にぬるめから、身体を慣らしてからが大事です。立ちくらみは血液が下半身に流れ、脳や血圧に酸素が行き渡らなくなった時に起こります。

3. 長湯の頭にタオルを！

「頭寒足熱」基本的には頭に熱を持たせることは良くない。「のぼせ」の原因になります。頭皮にも良くありません。夏暑い時には冷たいタオル、寒い時には熱いタオル。適温な体温を心掛ける。寒い時ほど3分分割、3分入浴、3分洗い場を3回やると湯冷めしません。

4. 炭酸水の入浴 効能

疲労、肩こり、腰痛、冷え症、皮膚毛細血管の血流が良くなり、循環や新陳代謝が高まり、血行促進を図るそうです。皮膚から身体に入り、筋肉や血管に入り、血管が拡張され血行が良くなるそうです。注意する事・湯の温度は38度～39度、ぬるめが良い。手でかき混ぜない。入浴時間は10分から15分目安だそうです。

最後に大事なことを。恩師高校の校長から、県の校長会の会長であっても入浴して上がっていく時、

自分で使った桶には残り湯「石鹸カス」が浮いた状態のまま上がって行った。教育者としては立派であっても常識が欠けていたことを非常に残念がっていた。浴場を利用する日本人として桶は残り湯の無い様に、後から入浴者が気持ち良く入浴できるように、お互い気を使いたいと思います。又、入浴時に、湯船につかる前にはよく身体を洗ってから入浴するのが常識です。家庭にあっても心掛けています。以上感じた事をお話しました。



《幹事報告》 幹事 佐藤俊幸君

★ガバナー伊藤雅基様より「地区大会信任状」提出のお願い（9/28迄）

★第47回ロータリー研究会よりご案内、登録について

2018年11月18日（日）～21日（水）於；神戸ポートピアホテル

★通信物＝①R I 基本的教育と識字率向上月間 リソースのご案内・出版物注文用紙

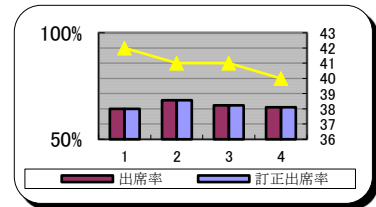
②財団室ニュース 9月号

③2017-2018年度地区ローターアクト第41回年次大会報告書

★恵送物＝佐久RCより40周年記念誌

《出席委員会》 委員長 佐藤敏明君

	会員総数	本日出席数	メイク	合計	本日出席率	訂正出席率
9月10日	40	26	事前メイク0	26	65.00%	65.00%



出席免除1

ニコニコBOX報告

★丸山会員の卓話を楽しみにしています…佐藤敏明君、遠藤孝君

金山城太郎君、上田直人君、荒井毅君、大工原巧君

佐藤俊幸君、佐藤崇君、依田龍治君、柳沢洋一君

甲田正昭君、袖山卓也君、佐藤好雄君、小林俊二君、干川慎一郎君、今井亮君、横山繁君

★本日で今夏最後です…出光昭介君（東京RC）

★大坂なおみ優勝おめでとう！…尾沼好博君 ★誕生日祝…秋山貴史君



委員長 金山城太郎君

9月10日
¥29,000



《 会 員 卓 話 》 丸山裕文会員（JR東日本軽井沢駅 駅長）

— JR東日本軽井沢駅の現状と取組み —



点鐘

*卓話のテーブルは事務局でございます。ご利用の方はお申し出ください。