

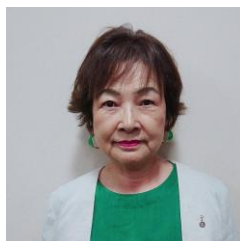
国際ロータリー第2590地区

例会：毎週月曜日 12:30

例会場：サンピアンTEL：044-222-4416

事務所：〒210-0011川崎市川崎区富士見1-7-15 第二吉新ビル1F

TEL：044-233-3005 FAX：044-233-8460



会長
石川三枝子



副会長
森本邦康



幹事
山口 幸太

HP : <http://www.kawasaki-chuo-rc.com/>
E-mail : info@kawasaki-chuo-rc.com

第1555回 令和2年3月2日 VOL.35 No.26

川崎中央ロータリークラブ WEEKLY

●司会……伊藤康人 S A A

●点鐘……石川三枝子会長

●ロータリーソング 阿野ロータリーソングリーダー
「奉仕の理想」

○本日のメニュー 洋食

特別ビジター紹介

米山奨学生 尹瑞晶 (ユンソジョン) さん

青少年交換留学生

Madita-Therese HaBfurther さん
マディター・テレス ハッシュワーター

ビジター紹介

柳町大介親睦活動委員長

(川崎RC)

山根三郎様

出席報告

川島出席委員長

	会員数	出席 該当者	出席者	欠席者	ホーム クラブ		前々回 修正
1555回	40	40	40	0	100		
1553回	40	38	27	9	71.05	2	76.31

(小又・本多 各会員)

石川会長

石川会長指針『「おもてなし」私もやります！という奉仕の心を持ってみんなで盛りあげよう！』

3月の誕生日

柳町親睦活動委員長



飯島美代会員（3日） 森本邦康会員（6日）

飯島会員 卒寿おめでとうございます！
森本会員 古希おめでとうございます！

会長報告

石川会長

- * コロナウイルスの影響を受けて、地区行事・各RCの周年事業・例会の休会等々
全て自粛・キャンセルとなっています。
我がクラブも急遽休会にするかどうか悩みましたが、理事会での決定事項
 - * 例会の休会・35周年どうするか？
 - * 地区補助金の件その他等々の理事会決定事項がありましたので、今の状況を考えて自由参加としました。
特例として全員出席扱いとさせていただきました。
今後については理事会にて協議します。
皆様お体に十分お気をつけ下さい。

幹事報告

山口幹事

◎ 例会変更のお知らせ

新型コロナウイルスの感染対策により、第1グループは川崎南RCを除いて休会のご案内が届いております。

◎ 週報を送ってくださったRC

ありません。

◎ 本日の配布物

会報 2/17の会報
ガバナー月信

石川会長が掲載！ 事務局新住所記載
ロータリーの友

ご結婚祝い

石川会長

柳町大介会員 ご結婚おめでとうございます。
クラブからお祝いをお渡します。



米山奨学金授与

石川会長

尹 瑞晶さんへ最後の奨学金をお渡します。



尹さんから皆様へ



皆様、1年間、本当にお世話になりました。米山奨学生としての期間で得た経験と、出会った皆様とのご縁は、かけがえのない宝物だと思っています。

これまでの1年間、振り返ると色々なこと

がありましたが、こうして振り返ってみると辛かったことや苦しかったことがロータリーの皆様のおかげで乗り越えてこられたと思います。カウンセラーの森本さんを含めてなんでも相談に乗って頂いたり、「元気？」「頑張って」と話かけてくださって本当にありがとうございます。

迷惑かけたり貰うばかりで、なにもできない奨学生でしたが今後は、この1年間で自分の目で感じてきたロータリー精神を忘れずに恩返しできるように頑張ります。

新型コロナウイルスで大変な時期ですが、これからもお体を大切に、お元気で活躍されますようお願い申し上げます。本当にありがとうございました。

石川会長指針 『「おもてなし」私もやります！という奉仕の心を持ってみんなで盛りあげよう！』

青少年交換留学生
おこづかい授与

石川会長



学校がお休みになって残念です。

スマイルレポート

森本副会長

山根三郎様…開いていて助かりました。(川崎RC)
野澤隆幸様…今日の例会でお世話になります。

(川崎大師RC)

石川会員…①山根様本日はこんな状況の中お越しいただきありがとうございます。

②コロナに負けるな!!

山口会員…皆様こんにちは。お会いできて光栄です。

川島会員…お互い新型コロナウイルス(COVID-19)に充分注意しましょう。

関 会員…1月、2月と連日新年会で遅く帰っていましたが、先週から今週にかけて中止、中止で早く帰れ、ゆっくり休養がとれます。

増山会員…コロナウィルスに負けずに頑張りますよ！確定申告も4/15に延期になりました。今が京都の見学がチャンス！ガラガラと聞いています。行きます！

松本会員…細谷さん、卓話楽しみにしています。

大石会員…今月も宜しく。

中村会員…①コロナ騒ぎで、日本の経済も打撃を受けていますね。

②柳町さんおめでとうございます！

③飯島さん〇〇才おめでとうございます！お元気で！

森川会員…皆様こんにちは。コロナウィルス大変ですね。3月はお休みになりますかね？みんなでごんぱりしましょう。

伊藤(康) 会員…いろいろ不安がつのりますね！せめて心は晴れやかにまいりましょう!!
細谷さん卓話楽しみです。よろしく願いいたします。

木村会員…①柳町さんご結婚おめでとうございます。末永くお幸せに。

②コロナウィルスがとても心配ですね。孫三人も学校が明日から休校です。早く終息してほしいですね。

渡辺会員…思いもよらない事態になりました。今後は難しい判断が迫られそうです。

飯島会員…明日いよいよ大台にのります！今日の上着がキマっていると小又さんに言われてとても嬉しい！

阿野会員…娘の小学校も水曜から休みです。子供は無邪気に喜んでいますが、妻に大きな負担をかけそうです…。

伊藤(弘) 会員…大変な時期ですが、適切な情報を収集して怖れずに行動していきたいと思います。今しかできないこと、今じゃなくても良いことをしっかり見極めていかないとです。

安東会員…今後の状況、正確な情報を得ることが必要でしょう。

本多会員…コロナ型ウィルスの事では感染拡大防止対策によって学校の休校やイベントや会合の中止などやむを得ず強いられていますが、平常心で対応したいと思います。皆様もまずはお身体を大切にこの期間を乗り切ってください。

石田会員…皆さんこんにちは。今日はこれで失礼します。よろしくお祈りします。

小又会員…皆様こんにちは。今日は森戸神社にコロナ撲滅を祈ってまいりました。尹さん今日で例会最後ですが、また遊びに来てください。

柳町会員…2/22 に無事に婚姻届け提出して参りました。お祝いメッセージを頂いた皆様ありがとうございました。妻共々今後ともよろしく願い致します。

細谷会員…世間は新型コロナウイルスで大変ですね。本日は初めての卓話で緊張しますがよろしく願います。

森本会員…大変ですね。

1555回	22件	39,000円	累計	447件	791,000円
-------	-----	---------	----	------	----------

卓 話

断食と一日一食

細谷健一 会員

今日のテーマは、話すことによってかなり敵が増えてしまうのではないかと心配する。これから話すことは少し過激なことも含んでいます。

百薬の長はウソだと思っている。
オックスフォード大学 最新の研究結果
飲酒の習慣がある人 脳(海馬)を委縮する確率 飲まない人の3倍
少量10~20g

石川会長指針 『「おもてなし」私もやります！という奉仕の心を持ってみんなで盛りあげよう！』

ワイン1杯

ビール1~2杯

少量であればお酒がいろいろって言う人ほど、飲んでいる量が少量じゃ無い

百薬の長なら小学生も飲んでいいはず。

お酒もたばこも自分でコントロールできないもの。コントロールできないものに、コントロールされることが嫌になる

お酒もたばこも一生縁を切ると思えるか。決意すること。

お酒もたばこも依存症の一種

お酒は

飲んでいる時は身体も調子いいと感じ、ストレス解消だと思っているが、その後の代償を分析してみるとマイナスのことが多い。

薬物依存もやっている時が気持ちが高揚するが、その後は身体がだるいというが、お酒もまさに同じだと思います。

何故お酒が好きなのか考えてみた。

一番は最初のビールのシュワシュワしたのど越しが好きなきことに気づいた。

そしたら、これはサイダーでもいいのでは？

それで代用すればいいと思えるようになった。

お酒をやめて良かったこと

- ・身体が楽
 - ・寝つきがいい・・・お酒が入っていないと寝れないは錯覚
 - ・目覚めがいい・・・小学生の目覚めと同じ
 - ・夜中に起きない、睡眠の質がいい・・・トイレで目が覚めない
 - ・会食があっても仕事ができる。(時間が有効に使える)
 - ・寝汗が直った
 - ・肌の調子がいい。
- 岐阜大学医学部 マウスの実験
アセトアルデヒドが細胞 身体が酸化して錆びる 身体を老けさせる毒
- ・朝の仕事効率が上がった
 - ・お腹の調子がいい

- ・免疫力があがった
はっきり言っていいことしかない。

- ・断酒と一日一食だけど、もちろん禁煙もした。
- ・禁煙は20年前。禁煙セラピーを読んでやめた。
小さな設計事務所で働いていた時、すぐに吸える環境から、転職して喫煙コーナーのある会社へ移動。いちいち喫煙コーナーまで行って吸うことが嫌になった。
- ・禁酒よりも禁煙の方がきつかったように思う。
大学の時は、一日1箱、飲み会の時は1日1.5~2箱吸っていた。
やめられない人は一日数本の方が多い。
もし、禁煙をしたいという人は本数を少なくするのではなく一気にやめることをおすすめ。禁煙セラピー読んでなければおすすめ。

断酒

- ・やめたのは約4年弱前。
- ・お酒は好きだった。ビール3杯、ワイン5杯以上
- ・やめたきっかけは特になし。
「お酒を飲みたいという気持ち」に支配されているのが嫌になり、やめてみようと思った。
コントロールできているようでできていない。



今週の担当者

細谷会員

会報委員

細谷 健一 渡辺 雅夫

川崎中央ロータリークラブWeekly

牧島 聡 野口 新二 長島 章浩

Vol. 35 No. 26

事務局

伊藤 清恵

編集・作成 川崎中央RC事務局

発行日 令和2年3月2日