



玉名ロータリークラブ週報

2018
?
2019



インスピレーションになるう

R I 会長	■	バ	リ	ー	・	ラ	シ	ン
地区ガバナー	■	高	山	泰	四	郎		
会長	■	本	田	正	美			
幹事	■	田	中	雄	三	郎		
公共イメージ向上・IT委員長	■	西	嶋	興	生			

例会日 ■ 毎週木曜日 / PM12:30~13:30

例会場 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 50-1 司ロイヤルホテル内
TEL(0968)73-8888 FAX(0968)73-8008

事務所 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺 540-1-102
TEL(0968)73-3399 FAX(0968)74-3939

平成 30 年 7 月 26 日 No.2397

玉名 R C メールアドレス jimu@tamanar.club

ホームページ <http://tamanar.club>

【会長の時間】 本田会長

皆さんこんにちは。まだまだ猛暑が続くみたいで、会員の皆様も熱中症など体調管理には十分気をつけてください。又南海上では台風 14 号と 15 号があるみたいです。今後の動きが気になるところです。会長の時間ですが健康管理について少しお話しします。



高温多湿の屋内外で 30 分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分が低くなり様々な熱中症の症状が出現します。塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。つまり水分だけを補給することがかえって熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもあるのです。さらに長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給がおすすめです。

砂糖などを加えると水分や塩分の吸収が良くなる上に疲労回復にもつながるのでより効果的です。目安として 1 L の水に対して 1~2 g の食塩を加えます。ただしカフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。食で探したら納豆があります。簡単にいうと納豆に酢を入れる食べ方のことで、テレビ番組でも取り上げられて今ブームになりつつあります。健康にいい食材として誰もが認める「納豆&酢」ですから体にいいのは容易に想像が付きませんが、特におすすめは高血圧の人に対してです。

最後にお知らせです。今年度の地区大会は 11 月 16 日 17 日（金・土）に大分市のホルトホールで開催の運びとなりました。会員の皆様、予定の調整お願い致します。

【幹事報告】 田中幹事

○熊本南 RC より、例会変更のお知らせが来ています。

8月13日(月)12:30～定款第8条に基づき

○国際 R より、2018-19 広報・青少年奉仕部門合同セミナー開催の案内が来ています。

大分会場：ホルトホール大分、日時：9月1日(土)10:00～12:35

熊本会場：くまもと県民交流会館パレヤ、日時9月2日(日)9:30～12:05

申込み期限8月11日(土)

○2018-19 年度 RYLA セミナー受講者募集についてが来ています

日時：9月8日(土)11:00 集合～9月9日(日)13:00 終了、場所：阿蘇 YMCA

○国際 R より、2019-20 年度 地区委員推薦のお願いが来ています。

お願いしたい役割：各部門の委員(委員長を含む)、期間：2019-20 年度

推薦書提出期限：9月28日(金)

○玉名市空手同連盟より、第29回ロータリー杯青少年親善空手同練成大会のご案内が来ています。

日時：10月8日(日)9時～、場所：玉名市総合体育館

【出席・スマイル報告】 大石委員長

本田会長・田中幹事・・・

決算報告よろしく申し上げます。

予算発表協力よろしく申し上げます。

山田司さん・鶴田さん・渡邊太さん・

松崎さん・坂梨さん・吉田彰さん・・・

決算報告、並びに予算発表を

よろしく申し上げます。



前回までの累計 ￥84,000

今 回 ￥9,000

合 計 ￥93,000

本日の出席	会員数	50 (46) 名	欠席者	深見 福田 井上 古賀 宮本浩 村田 前田 中嶋 野田 小関 志賀 杉谷 品川 上村 上田継 山口 山村 吉田光
	出席数	26 名		
	出席率	56.52%		
前回の出席	前回出席数	28 名	前回の メイクアップ	松崎
	修正出席数	29 名		
	修正出席率	63.04%		
出席規定適用免除者			7 名	

【今後のプログラム予定】

8/2 (木) 理事会

私の履歴書 (広瀬総一会員・宮本徹会員)

【2017～2018 年度 決算報告】 渡邊前幹事

決算報告書資料にそって説明。



【2018～2019 年度 予算発表】 田中幹事

今年度予算資料にそって説明。

