



Tokyo Riverside Rotary Club



例会 毎週木曜日12時30分(第5木曜日のみ18時00分)

アートホテル日暮里ラングウッド Tel (03) 3803-1234

事務局 〒116-0014 東京都荒川区東日暮里 5-48-5 光陽社ビル

Tel (03) 5810-6221 Fax (03) 5810-6222

E-mail riverside-rc@riverside-rc.jp

URL <https://riverside-rc.jp/>

会長 藤井 俊一

幹事 水谷 友哉

「世界に希望を生み出そう」

「絡 合」

国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー会長

東京リバーサイドロータリークラブ

例会No.1110 2023年12月22日
上野 精養軒 3F「桐の間」

♪ ロータリーソング「奉仕の理想」

- 家族忘年会
- 18:00~18:20 例会
- 18:20~19:15 会長挨拶、乾杯挨拶、食事
- 19:15~19:45 フラメンコ
- 19:45~20:05 くじ引き
- 20:05~20:20 「手にてつないで」
- 閉会の挨拶

メニュー コース料理

★12月28日(木)、2024年1月5日(金)は
定款休会となります。

【次の例会 2024年 1月12日(金)】
上野 精養軒 2F 藤の間

♪ 国家斉唱「君が代」
ロータリーソング「それでこそロータリー」

- 新春初例会
- ・藤井会長新年の挨拶
- 誕生祝：小林 裕直会員ご夫人(直子さん)
笠島会員ご夫人(きよ子さん)
- 年間出席表彰：郷田 浩一 会員 1/8 (19回)

メニュー ミニコース

【12月：疾病予防と治療月間】

【前回の例会 12月14日】

○会長報告

- ・本日で木村会員が退会されます。木村会員は1991年7月に東京荒川ロータリークラブに入会され1998年、東京リバーサイドRCの創立会員として当クラブに在籍されました。ロータリー歴32年でございます。



木村 厚 会員ご挨拶

○幹事報告

- ・役員・理事会報告は週報及びホームページに掲載しております。
- ・次回は家族忘年会です。12月22日金曜日、上野 精養軒 3F「桐の間」です。お間違えの無いようお願い致します。
- ・SAA/親睦活動委員会(有賀 SAA 委員長)
SAA,親睦活動委員会の家族忘年会集合時間は、上野 精養軒 3F「桐の間」午後5時でお願い致します。



尾竹橋から町屋

9 Endo

○出席報告		名誉会員 1 名
会員数	出席数	欠席数
36	24	12
☆ ビジター数 2 名	累計 3688 名	
清水 俊一 様	卓話者	東京北 RC
山口 利昭 様		東京荒川 RC

ニコニコBOX SAA報告

木村 厚 会員

長い間、大変お世話になりました。

小根澤 美和 会員

先週は、クラブ総会次年度、役員・理事紹介を欠席してしまいすみません。次年度皆様お力添えを宜しくお願い申し上げます。次々年度会長下川様、宜しくお願い申し上げます。

渡邊 学 会員

明日までが早期割引で世界大会が登録可能です。多くの皆様とシンガポールへ行きましょう！

藤井 政輝 会員

先日は、結婚日にバームクーヘン有難うございました。結婚6年でまだ短いですが、こども人家族5人でバームクーヘンのように年輪を重ねられるようにつとめて参ります。有難うございました。

中原 修二郎 会員

妻の誕生日に素敵な花を頂き有り難うございました。

ニコニコBOX	45,000円
2023～2024年度	累計707,000円



会員ご夫人誕生祝
中原 修二郎 会員



★2023～24 年度「第2回炉辺会合」

各班の方たちは、開催日及び場所をお決め頂き事務局までご連絡をお願い致します。尚、開催期間は2月から3月中旬を目標にお願い致します。

健康の豆知識 10選

No,1 貧乏ゆすりは健康ゆすり？

貧乏ゆすりによって血流がよくなり、女性に多い手足の冷えやむくみやの解消に繋がる！血流の改善で血栓もできにくくなるので病気の予防にも！

No,2 手洗いの歴史は19世紀から

オーストリアの医師が19世紀中ごろに手洗いの重要さを発見したけれど周りの医師はそれを真っ向から否定。

それでも手洗いの重要性を語ったセンメルヴェイスは医学会から追放されてしまった。彼の死後、細菌などが発見され、手洗いの重要性が知れ渡りました。

No,3 猫を飼えば健康に！

東京農業大学の研究で、猫をなでるだけでネガティブな気分が減少することがわかりました。オキシトシンというホルモンが分泌されます。このホルモンは免疫向上、ストレスの減少など多くの健康効果があるとされています。また、猫のゴロゴロ音にはリラックス効果があり、心拍数が下がります。

No,4 ストイックな人ほど免疫力が低い

休みなく働く人や、筋トレをハードにやる人ほど免疫力は低いんです。筋トレする人の免疫力が低いって意外ですね。人は頑張りすぎると常に交感神経が働いてしまいます。その影響でリンパ球が減っていき、免疫力が落ちてしまうのです。健康維持のためにはリラックスできる時間を作ることが大切です。

No.5 寝だめは体に悪い？

寝だめをすると平日の生活リズムが崩れてしまい、その影響で日曜の夜に眠れなくなり、月曜の朝が非常に憂鬱なものになってしまいます。睡眠不足は感情の調節や遂行能力をつかさどる前頭前野や大脳辺縁系の代謝活性を低下させ、ストレスのホルモンの分泌量が増加してしまいます。休みだからと言って夜更かしは厳禁です。