

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL.13 No.27 TOTAL 546 平成23年2月22日 第564回例会

[例会日] 毎週月曜日 12:30~13:30

[例会場] 和歌山市湊通り丁北2-1-2 アパローム紀の国

[事務局] 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(T640-8249)

TEL073-435-3470/FAX073-435-3472

E-mail: wa-az-rc@naxnet.or.jp

会長/田原サヨ子 [会報委員]
副会長/安宅 浩一 北畑 充香 石垣 秀幸
幹事/野村 伸 石橋 暎子 三木 民生



2010-11年度
国際ロータリーのテーマ

地域を育み、大陸をつなぐ

地域を育み、大陸をつなぐ

RI会長 レイ・クリングスミス

2010-11年度
アゼリアロータリーのテーマ

『行動するロータリアンを目指そう』

〈本日の例会〉

- 第564回例会 2月22日(火)
- ☆ 第4回クラブ協議会 (全員参加型)
- 「上半期活動報告・下半期活動計画」
- 時間30分延長 (13:00~14:00)

〈次回のお知らせ〉

- 第565回例会 2月28日(月)
- ☆ 外部卓話 「ろう者について」
- (社)和歌山県聴覚障害者協会
- 会長 馬場正義 様

〈前回の例会記録〉

- ローターソング 我等の生業
- ゲスト紹介
- ビジター紹介
- 出席報告 会員数43名
- 本日の出席 (2/16) 20/40名 46.51%
- 前々回修正出席 (2/7) 33/43名 76.74%
- メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 1名

〈四つのテスト〉

言行はこれに照らしてから

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

●市内9ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	2月21日(月)	会員卓話「私の趣味」
和歌山	2月22日(火)	「画像による手と顔の神秘」
和歌山サンライズ	2月22日(火)	
和歌山東南	2月23日(水)	会長卓話
和歌山西	2月23日(水)	会員リレー卓話
和歌山東	2月24日(木)	卓話「インターネットを介した人権侵害について」
和歌山城南	2月24日(木)	リラックス例会
和歌山南	2月25日(金)	青年海外協力隊の出前講座
和歌山中	2月25日(金)	クラブフォーラム

会長報告



会長 田原サヨ子

今日は、貝塚コスモスロータリークラブとの合同例会です。今回は貝塚さんの担当で、いろいろと準備していただきました。本当にお世話になり、ありがとうございます。本日どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、2001年5月9日に貝塚コスモスロータリークラブと和歌山アゼリアロータリークラブが、友好クラブ提携を結んでから、今年が10年目の節目の年となりました。毎年こうした合同例会が開催されるばかりでなく、近年では貝塚コスモスロータリークラブのWCSプログラムへの協力を通じ、友情を深めていることは、大変よろこばしいことです。

今後、さらに友情が深まるよう期待いたし、本日の会長報告といたします。

懇親会



合同例会

初歌山アゼリアロータリークラブ
貝塚コスモスロータリークラブ

2011年2月16日(水)
全日空ゲートタワー・ホール 大会場
50階 皇の閣
ホスト・貝塚コスモスロータリークラブ

受付 18:00~

例会 18:30~

1. 点検
1. 黙祷
1. ロータリーソング『私たちの生涯』
1. お客様紹介
1. 会長報告
1. 委員会報告
1. 幹事報告
1. 点検

司会 佐口 正三 A A

- ホストクラブ会長 全員
- ホストクラブ会長 全員
- ホストクラブ会長 各クラブ委員長
- 各クラブ委員長 各クラブ幹事
- ホストクラブ会長

懇親会 19:00~

- 閉会挨拶
- ライブ
- 乾杯
- 懇親会
- 閉会挨拶
- 『手に手つないで』

司会 澤田勇典 幹事委員長

- 貝塚コスモスR.C.会長 小川千恵
- 初歌山アゼリアR.C.会長 田原サヨ子
- ピンゲーム
- 貝塚コスモスR.C.会長エレクト 川崎良生
- 全 員

私たちの生涯

我々の生涯さまざまに
薫いて満ち心は一つ
歩むところは平和の道
かわるごころは向上の道
おロータリアン
仕事の意味

手に手つないで

手に手つないで つくる世界の
輪に絡つないで つくる未来
手に手 絡に絡
ひらかれ 響かれ 一つ心に
おロータリアン おロータリアン
手に手つないで つくる世界の
輪に絡つないで つくる未来
手に手 絡に絡
ひらかれ 響かれ 世界と共に
おロータリアン おロータリアン



宮田裕香 (みやた ゆか)

プロフィール
宮田裕香は、1978年東京都生まれ。1997年、東京大学文学部卒業。その後、フリーランスとして活動。現在は、音楽制作・演出・ライブパフォーマンスなど、幅広く活躍中。

Memories Of You
♪ When you wish upon a star
♪ Fly me to the moon
♪ 真珠
♪ STAND BY ME
♪ 恋人の空
♪ Gals
♪ Lover come back to me





余白つぶし

春…豆知識

一口に春と言っても、「光で感じる春」、「気温で感じる春」、そして「音で感じる春」もあります。寒さの厳しい真冬には締め切ったままの窓でしたが、これからは徐々に開ける機会が多くなって来ます。2月から3月、4月と時間の経過と共に戸外から聞こえる物音も、いろいろと変化して行きます。2月、寒い朝方、小鳥のさえずりで目を覚ますのも今の時期でしょう。鳴き声が随分変わったように思えますが、これは彼ら小鳥達の「なわばり宣言」の



証しなんですね。

3月、雪国では、降る雪が雨に変わって来る事もあって、屋根をたたく雨音が春を感じさせます。

さらに気温が上がるのに伴って、雪融けによる川のせせらぎの音にも変化が現れる事でしょう。

4月、人々が寝静まった夜中に、ネコの求愛による鳴き声で、目を覚ましてしまう事もあると思います。

このように戸外の物音に変化して行くと共に、季節は本格的な春へと進んで行くわけですね。

また春先はスギ花粉が飛ぶ季節です。これからの季節、少しでも花粉を吸い込みたくないものです。

ところで、スギ花粉は1日のうちで、何時ころ多くなるのでしょうか？

お昼と夕方、2回ピークがあるんですね。スギ花粉は気温が上がりだすと飛び始め、気温の上昇と共に、飛び出す花粉の量も増えてきます。そして朝から増え続けてきた花粉のピークが、お昼ころになります。そのあと、一旦花粉の量は減りますが、気温がグッと低くなる夕方ころに、2回目のピークがやってきます。これは日中の間、空高くまで舞い上がっていた花粉が、気温が下がることによってゆっくりと降りてきたために、地表付近で花粉の量が再び多くなるのです。

お昼の暖かくなるころはもちろん、夕方に買い物へ出かける時にはしっかりと花粉対策が必要ですね。そこで外出する時に、どんなところに注意すればいいのか挙げてみました。

花粉症の症状を出さないためには、なんといっても「花粉を吸い込まない」ことが重要です。そのためには、やはり「マスク」が有効です。その「マスク」もちょっとした工夫で、さらに効果を発揮します。その工夫というのは、「マスクの間に湿ったガーゼをはさむ」というものです。これで、今まで以上にマスクが花粉を防いでくれます。また「メガネ」も普通のタイプより、完全に目を囲ってしまうゴーグルタイプの方が、より効果的です。

見落としがちですが、帽子は髪の毛につく花粉を防いでくれます。髪の毛に入り込んでしまった花粉を

払うのは結構大変です。初めから花粉をつけないために、帽子はかなり有効です。

そして、表面がツルツルしたコートを着るとカンペキです。なぜ表面がツルツルがいいかというと、花粉を落としやすいからです。最後に快適に過ごすためには、「家に入る時に、しっかり花粉を落とす」ことです。

冬はあまり窓を開けっ放しにしないため、家の中に入った花粉はなかなか外へ出ません。出来るだけ家の中に入れないように、しっかりと落とすことが大切です。

また、食生活も重要なポイントです。

食の欧米化により高たんぱく、高脂肪な食事が増えたことも、花粉症の原因のひとつと言われています。少しでも症状を改善したいなら、まずは和食を中心に、いろいろな種類の食材をバランスよく食べることからはじめよう。

動物性の脂肪や肉を減らし、魚や野菜、果物を増やすことが基本になります。

魚、特に青魚には、炎症を緩和する作用のあるDHA/EPAが豊富に含まれます。

野菜や果物はビタミンやポリフェノール類、食物繊維を多く含みます。

粘膜を丈夫にするベータカロテン、アレルギー症状を引き起こす化学物質を抑えるビタミンCが豊富な緑黄色野菜はお勧めです。

乳酸菌は、腸内環境を整えて、花粉症の方の乱れた免疫のバランスを整えるので、ヨーグルトなども摂りたい食品です。

花粉症に効果があるというお茶、ハーブティを食生活に取り入れるのも、役立つかもしれません。

S・A・A報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

貝塚コスモスRC 会長 小川千恵様 合同例会へようこそ起こし下さいました。ゆっくりと親睦をはかりましょう！

本日合計額 10,000円 今年度累計額 829,000円