



第46年度
第1994回例会 (2022年5月16日)
リモート・対面例会プログラム

**会員卓話
会員の近況報告**

- ◎出席 (会員数 32名)
(出席規定免除会員 江島)
- 出席 19名
- 欠席 12名
- 井上(栄) 植田 佐野 田代 末松 山崎
- 中山(将) 山岡 休場 井手 魚住 大谷
- ◎出席率 61.3%
- ◎前回訂正出席率 83.9%
- ◎ロータリーソング ♪ それでこそロータリー
- ◎四つのテスト唱和 長元 君
- ◎ピジター 直方RC 関屋 正彦 君

会長の時間・深野君

みなさんこんにちは。
リモートでの参加の方こんにちは、
昨日はチューリップの球根掘りお疲れ様でした。天気は曇りでよかったです。何か球根掘り、プラス草取りみたいになっていました。綺麗に草取りがされているところは球根が大きくなっていました。やはり途中で何回か手入れが必要ですね。

インターアクトも1年生が4名、体験だったのですか？是非ちゃんと捕まえて、活躍してもらいたいです。

河川敷に人が多いなと思っていましたら、朝からマラソン大会をやっていました。近年はやはり健康を考えている方がどんどん増えています。

ニュースでは岡垣にサイクリングの休憩所の完成をやっていました。車で来て自転車の組み立ての工具がそろっていると、まあ自転車の方がウォーキングよりだいぶ遠出が出来るので、楽しみも多くなるでしょう。

先日、記事の中でサウナの効果が書いてありました。私はちょっと苦手なのですが、好きな方も多いと思いますが、サウナで体と脳を整えましようと言う事で、サウナ-水風呂-外気浴のセットを3.4セットするらしく、目まぐるしく変化する環境に適応しようと自律神経が整うそうです。私はやはり水風呂が苦手であることをためらいますが、それがいいのでしょう。交感神経が優位になりアドレナリンとノルアドレナリンのホルモンが分泌され、外気浴で副交感神経が上昇し、ホルモン分泌が止まるのですが、体内にはホルモンが残るため副交感神経とアドレナリンとノルアドレナリンが共存している状態が続くとき研ぎ澄まされているのにリラックスしているという奇妙な感覚になるそうです。この状態をサウナ用語で「ととのう」というそうです。なったことありますか？

今度夏になったら試してみようと思います。

幹事報告・井上(惣)君

- 1, 次年度インターアクト委員長及び次年度地区委員事前研修のお知らせ
- 2, 迷惑メールが回っているようですので、お気を付け下さい。

委員会報告

インターアクト・坂本君
こんにちは。15日の球根掘りにご参加の皆さん、有難うございました。次回IAC例会は19日(木)18時30分より行います。

親睦活動・坂本君
4, 5日の親睦旅行に泊まり、日帰りに参加の皆さん、宜しくお願い致します。

次・CLP・長期計画委員会・平嶋君
皆さん、こんにちは。本日例会終了後、次・委員会を行いますので少しの時間お残り下さい。

ゴルフ同好会・長元君
12日のゴルフコンペの優勝は鯉坂君でした。おめでとうございます！次年度世話係は私と深野君です。

次・親睦委員会・長元君
18日に次・親睦委員会を「ちどり屋」18時30分より行いますので、委員の方は出席お願い致します。

SAA・鯉坂くん
皆さん、こんにちは。来週の例会は昼食会となりますので、持ち寄りのできる方は後程、個別に詳細を連絡致します。

次・幹事・鯉坂君
21日(土)の地区研修・協議会の案内をBOXに入れておりますので、ご確認宜しくお願い致します。

IM実行委員・竹田君
21日(土)18時30分よりエクセレントガーデンにてIM懇親会を予定しております。出席の方には改めて、後日FAX致します。

公共イメージ・藤城君
“ロータリーの友 5月号” 紹介 “



鯉坂君 優勝おめでとう！

ニコニコBOX

本日計 30,000円
累計 1,089,484円

直方RC 関屋君 久しぶりにメーキャップさせていただきます。コロナの収束いつでしょうか？

鯉坂君 ゴルフコンペで優勝しました。田代さん、山岡さんのお陰です。有難うございました。

深野君 昨日、チューリップの球根掘りの後、ゴルフでボロボロに負けましたので、追加出費です。

井上(惣)君
原中君 3人目の孫が無事に生まれました。

鎌田君 バッチを忘れました。

椎原君 先週、ゴルフコンペに参加しました。

土居君 昨日、球根掘り、出席出来ませんでした。

中山(富)君 皆さんの近況報告が聞けて楽しかったです。有難うございました。

長元君 今期最後のゴルフコンペで準優勝でした。有難うございました。

竹田君 昨日の球根作業、お疲れ様でした。

藤城君 久しぶりに雑誌の感想を述べさせていただきます。私が説明した内容の著書が大森さんの友人と聞いてびっくりです。

小石君 次回例会、どの様な食事会になるか、楽しみです。

坂本君 球根掘り、ご協力有難うございました。関谷様、ようこそおいで下さいました。

安永君
第3回次年度委員会後懇親会
お弁当代

理事役員会

5月9日(月) (於・例会場)
「出席者」深野 中山(富) 竹田 鯉坂 平嶋 鎌田
土居 大谷 山崎 井上(惣) リモート 魚住
出席規定免除 6月1日～ 通常通り
新会員(推薦された会員候補者) 承認
親睦旅行 行程・予算 承認
ZOOM 用会議専用マイクの購入 承認
筑豊美術展会長賞・講演 承認