

第2917回例会 逗子ロータリークラブ WEEKLY REPORT

2022-2023 No.40 2023年5月24日



会 長：徳永 淳二
 会長以外：横山 健
 副会長：松井 一郎
 幹 事：矢部 房男
 S A A：三宅 謙
 会 計：大野 宏一
 直前会長：服部城太郎
 会報委員長：稲垣 正

例会日：第1・第3木曜日 18:30 第2・第4木曜日 12:30
 第5木曜日 18:00

例会場：「カンティナ」 逗子市新宿 1-3-35 TEL：046-870-6440

事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL&FAX：046-873-0226

E-mail：zushirc@sage.ocn.ne.jp

Website：<http://www.zushi-rc.com/>

第2917回 例会プログラム

於：葉山マリーナエメラルドホール

葉山 RC・逗子 RC 合同例会

19:00 開会宣言：三宅 S.A.A
 点 鐘： 徳永淳二会長
 ローターソング斉唱
 会長の時間：徳永淳二会長
 幹事報告： 来信・告示事項：
 委員会報告：
 出席報告：
 ニコニコ BOX 発表：
 19:30 卓話 山梨崇仁葉山町長
 「葉山エシカルアクション」
 20:00 閉会宣言 三宅 S.A.A
 点 鐘 徳永淳二会長

徳永会長の時間

【東京ドーム with 中根さん】



コロナを吹き飛ばし、声を枯らして
 応援歌を歌い、カープ勝利ワッショ
 イ！して来ました。今年は優勝するか
 も！？

一緒にしたのは、元会員の中根康夫
 さんです。現在は、2女の子育てをしながら、出世街道
 をまっしぐらで、東京の大きな支店を任されているそう
 です。逗子ロータリークラブには、近くに転勤する機会
 があれば戻りたいと言っていたので、衛生クラブの話
 をすると、「その話は聞いています。是非是非。」と快諾。

東京ドームは、エアコンが効いていて涼しく、モニタ
 ー画面も美しく、お洒落な店も沢山ありました。カープ
 勝利を目の前にしたビールは格別～。いつかは行きたい
 マツダスタジア
 ム！

帰りは、御茶ノ水
 駅から母校の東京
 医科歯科大学を拝
 みながら、もうすぐ
 名前が変わっちゃう
 な～と感慨深く見つ
 めていました。



予 定

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 6月1日(木) | 18:30 役員・クラブ管理運営下半期報告 |
| 6月8日(木) | 12:30 奉仕プ・広報・会員増強・R財団 関係 下半期報告 |
| 6月15日(木) | 18:00 最終例会(同伴) 於：リビエラ |
| 6月22日(木) | 休会 |
| 6月29日(木) | 休会 |

第2915回 例会記録 2023年5月11日

【出席報告】 会員数 40名 出席者 19名 48.7%

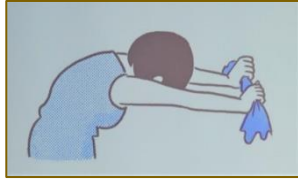
【幹事報告】・緑の募金は本日迄。

- ・古墳だより
- ・Rの友5月号
- ・5/18 甲羅本店での例会案内 送迎用マイクロバ
スを往路・復路ともJR横須賀駅まで用意。
- ・中里児童公園完成お披露目式 6/5 10:30 現地



結城 未来様：フリーアナウンサー・エッセイスト（健康ジャーナリスト・灯りナビゲーター）

まずは上半身をほぐしましょう

5秒で息を吸いながら左の姿勢へ
5秒で息を吐きながら上の姿勢へ

多くの人の関心が高いテーマは3つ

「目の疲れ軽減」・「腰痛対策」・「睡眠」

★目が疲れる

- ・目がショボショボゴロゴロする
- ・目が乾いた感じがする
- ・目がかすみがちで見え辛い
- ・眼が充血しがちの症状

ドライアイとは：涙の分泌量が不足したり、涙の成分でバランスが崩れたりすることが原因で目が乾燥し、場合によっては角膜に傷がついてしまうことを言う。すなわち涙の不具合による目の不調。ドライアイの主犯は、まばたきの詰まり。

まばたきができていますか：ドライアイの人で目を開けて居られる時間は平均10秒、健常者は24秒。



まばたきの役割

- ・涙の分泌をうながして、目の老廃物やゴミを洗い流す。
- ・涙を瞳全体に均一に広げて光をとりこみ、見やすくする。
- ・ストレスを減らし、脳の機能を向上させる自然な営みおきている時間の10%はまばたきで目を閉じている→「完全まばたき」が大切。
- ・じっくりまばたきを習慣に 1時間に1回じっくり2秒。

ドライアイのもう一つの主犯は 油分の詰まり。ドライアイの約9割がマイボーム腺の機能低下。涙はムチン層、水層、油層の3層構造。マイボーム腺はまぶたの上下にあり、瞳の潤いに関わる油分を分泌する。

洗顔ついでにまぶたを洗う「ヨコ洗顔」が大切。

★腰痛対策

ヘソ押し（ドローイング）で腰痛予防：息を完全に吐き出し、腹部を凹ませた状態でキープする。

「ヘソ押し」の効果

- ・体感をしっかりとさせて「姿勢や腰痛改善」
- ・「浮き輪バラ撃退」
- ・「マイオカイン（ホルモンに似た生理活性物質）の分泌」にも効果的。脂肪の消費はもちろん、糖尿病・高血圧・動脈硬化や大腸がんの抑制、脳神経の活性化など様々な役割を果たす。



★睡眠

- ・女性に不眠が多い。男女の体質に差があるので、「早く寝ろ」と同じタイミングで眠るのを強制しないことが、夫婦円満の秘訣。「眠たくないのに床につく」が不眠の原因になる。
- ・お酒の力を借りて寝ていませんか？ 寝酒の率：男性37.4%女性10% 寝酒は単なる気絶です。
- ・眠りやすくするには、手足からの熱の放出
- ・目を温めて睡眠の質を上げ、目の不調改善も

「これが最後の仕事」を一生続けて活躍していただくために、本日ご紹介した「さりげない健康習慣」を身につけてみてはいかがでしょうか。

【担当：古畑・清水】

5/13 開催 於：松下政経塾

- ・クラブ幹事・事務局研修（山口会員・関根事務局出席）
 - ・会員増強セミナー（横山会員・鈴木安会員・松井会員出席）
- 質問をする横山エレクト⇒



ニコニコBOX

本日合計

¥34,000

累計

¥1,471,010

徳永君：ストレスに負けたくないで、結城様、宜しくお願ひします。

矢部君：結城 未来様、卓話、よろしく。

松井君・菊池君・大野君・山科君・山口君・匂坂君・

稲垣君：結城様、本日の卓話、よろしくお願ひします。

田耕君：いつもご無沙汰してすみません。

武藤君：今日も楽しみに参りました。

鈴木安之君：過ごしやすい素晴らしい時期になりました。

桐田君：風邪か？咳が止まりません。

古畑君：今日は、夏のような天気ですね。気持ちがいいです。

清水君：マスクを取って3年振りに口元を見たら、あまりにも老けていたのでショックです！

臼井君：すみません。月一回の出席です。（夜は欠席させて頂いております）



5月誕生・結婚記念日のお祝い（敬称略）

本人：矢部房男

パートナー：石田美恵子（隆）、河野富美子（征一郎）、川上知子（敦）、山口順子（次郎）

結婚：松井一郎・節子、横山 健・マリヤ、古畑 優・幸代、羽隅弘治・典子、川上 敦・知子