Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属: 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ;
創立: 1985 年 3 月 27 日; RI 認証: 1985 年 6 月 3 日(No. 1665);
事務所: 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F;
電話: 059-383-7077; FAX: 059-383-8501;
E-Mail: info@rotary-suzuka-west.org; http: //www.rotary-suzuka-west.org/
例会場: 鈴鹿商工会議所 4F 大ホール; 例会日: 火曜日; 例会食事: 12: 00; 例会: 12: 30-13: 30;

イマジン ロータリー

2022 年 8 月 23 日(火)第 1690 回例会

例会場：鈴鹿商工会議所４Ｆ大ホール
開始: 11：30 終了: 12：15
例会進行: 勇 理維子 副ＳＡＡ
点鐘: 会長 藤野恵子
ソング： 四つのテスト
ソングリーダー：服部高宣会員

会長挨拶　　藤野恵子 会長

皆さまこんにちは。

2 週続いて例会はお休みでした。3 年ぶりに新型コロナウイルスによる行動制限を伴わないお盆休みでした。感染者が多くでるなか、どのように過ごされましたでしょうか？

テレビを見ていると、遠距離の移動を避け、近場に出かけたという人。久しぶりに実家に帰省したが、公共交通機関を使わず、車で長時間移動した人。帰省はしたが、お墓参りにいったが、大勢の親戚が集まることは避けた人。各新幹線は回復はしたものの、感染拡大前の 6 割程度にとどまったということです。「三重県ＢＡ5 対策強化宣言」が 9 月 4 日まで延長されました。医療体制のひっ迫を防ぎ、みんなの命をまもるには、同居家族だけでなくすべての世代で感染防止を徹底することが大切ですね。

さて、先日新聞に「緊張で、血圧上昇、心筋梗塞、脳卒中」という記事が出ていましたので、読まれた方もあるかと思いますが少しご紹介します。

何のことかといいますと、お気づきの方もあると思いますが、「夏のゴルフ」です。

夏場は汗をかきやすく、血液が濃縮されドロドロになって流れが悪くなります。さらに、良いショットを打ちたい、良いスコアを出したいと緊張すると血圧が上がる。こうした悪条件が重なり、脳卒中、心筋梗塞のリスクが高まります。ゴルフは突然死の多いスポーツであるという論文がいくつも出されているそうです。スポーツ中に心筋梗塞を起こして亡くなった人を調べたところ 4 割強がゴルファーだったそうです。ラウンドの前半、特にティーショットやパターを打つ場面での発症が多いとの指摘もあり、やはり緊張して心拍数や血圧が上がりやすい場面で危険性が高まるようです。ゴルフはコロナ禍でも密を避けられるスポーツとしてプレーヤーが

ありません。プレー前日は十分に睡眠をとり、朝食もきちんと摂り、しっかり準備をしていればＯＫです。突然死の予防として、水分補給を十分にすること、打つ前に緊張しているなと思ったら深呼吸をすると無駄な力が抜けスコアもよくなるということです。ぜひお試しください。明日、コンペに行かれる方、頭の隅に置いてお出かけください。

幹事報告　　江藤隆仁 幹事

1.鈴鹿･亀山グループ各ロータリークラブ例会変更のお知らせ
　亀山ＲＣ：8 月 22 日（月）⇒20 日（土）納涼例会（関の花火鑑賞）
　8 月 29 日（月）短縮例会（新型コロナウイルス感染拡大防止のため）
2.　2022 年 8 月のロータリーレートは、1 ドル＝133 円です。
3. 津ＲＣ様より 2022-2023 年度日赤点訳奉仕団　資材協力についてご案内を頂いております。
4. 次週例会修了後（12：45～）事務局において第 5 回理事・役員会を開催いたします。
5. 受贈誌：2022-23 年度活動計画書（四日市南ＲＣ）

委員会報告

＊2021-22 年度皆出席者表彰

服部高宣　出席委員長

【ホームクラブ皆出席者】3 名

伊藤義一会員、沖俊成会員、勇理維子会員

【年間皆出席者】7 名

藤野惠子会員、岸本春雄会員、田中通会員、川戸広樹会員、服部高宣会員、柴田友美会員、江藤隆仁会員

＊クラブ定款・細則改訂委員会開催について

岩崎　透 クラブ定款・細則改訂委員会委員長

今期はクラブ定款細則の改定をいたします。クラブ運営マニュアルも手掛ける予定です。前期末、高橋当地区 G エレクトから規定審議会決定の至急変更重要点の通知があり、即前期中に例会上で報告させていただきました。これは定款事項なので、決定事項です。これらを含めた、改定作業にはいることになります。

クラブはこの定款，細則，クラブ運営内規によって運営されています．

当該の人々により､勝手に運営されているわけではありません。

作成には、ベテランの、伊藤さん、田中さん、川戸さんにとりかかって頂き､各々その時点で皆さんに詳しく説明を頂き､皆さんのご理解を深めたいと考えています．

よろしくお願いいたします。

出席報告　　服部高宣　出席委員長

正会員 29 名中 13 名出席．出席率：59.09%

本日のプログラム「ＩＭについて」

沖　俊成　ガバナー補佐，服部高宣　ＩＭ実行副委員長

ニコニコボックス報告

岸本春雄　親睦・家族委員

敬称略・順不同

江藤隆仁：ソーシャルディスタンスでお願いします．

柴田友美：親睦委員会より、ニコＢＯＸよろしくお願いします！そして、残暑お見舞い申し上げます．

岸本春雄：今月ＣＮＳ12ｃｈで椿トロピカル園放送中です．火曜日 9：30、水曜日 10：00、木曜日 11：00

会報発行担当：田中　通