

会長挨拶

会長 菊地正榮

皆様こんばんは。本日は夜間例会で本来なら日頃会員のロータリー活動にご支援、ご協力いただいておりますご家族の皆様をお迎えして一緒に家族忘年会を楽しむところでしたが、3年ぶりの夢もかなわず、坂倉親睦出席委員長を中心に委員の方々には、計画、準備にご尽力をいただきましたが、会員だけの忘年会になってしまいました。

今月は疾病予防と治療月間です。コロナ感染者も、年末年始を迎えるにあたり、私の周りにも感染者が増えているのが現状です。予防をしても感染してしまうのが現実ですが、皆様もご存知とは思いますが、普段免疫力を高めることが予防の第一歩です。免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入してきた細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムの事です。その免疫力を高めるには、日々の生活が重要です。当り前のことですが、まずは適度の運動で体を温めること。次にぐっすり眠ること。睡眠中は免疫細胞の働きが活発になり免疫力が高まります。そして食事は栄養バランスを大切に日々の食事への心掛けも必要です。日本独自の伝統的な発酵食品をお勧めします。ゆっくり入浴して芯から体を温め、全身を心地よくほぐすことも免疫力を高めるようです。そして笑うこと。上方落語の人間国宝 桂米朝師匠の「一笑一少、一怒一老」笑えば一つ若返る、怒れば一つ老いる、笑っている方がストレス解消から免疫力が高まり老化を防ぐと言われております。治療薬も出つつありますが、一人ひとりが感染予防に注意を払いお過ごしいただきたいと思っております。

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

▶▶▶ 幹事報告

1. 12月27日、1月3日は休会です。1月24日は夜間例会で新年会を予定しています。1月10日の新年第1例会で出欠確認をしますのでよろしくお願ひします。
2. 来週例会終了後、理事会を開催しますので、理事の皆様はよろしくお願ひします。

イマジン
ロータリー

2022-2023年度 国際ロータリー会長

ジェニファー・ジョーンズ氏 テーマ
イマジン ロータリー

R1第2620地区 静岡第2グループ

沼津北 ロータリークラブ

テーマ
「想像しよう 一人ひとりが」WEEKLY
BULLETIN NO. 17<http://NNRC.e47.jp/>

会長 菊地 正榮 幹事 内野 聡

事務所 〒410-0801 沼津市大手町1-2-1
フォーラム壹番館3F
TEL.055-963-1960 FAX.055-963-1970
E-mail:numazu-n-rc@coffee.ocn.ne.jp

例会場 〒410-0802 沼津市上土町100-1
沼津リバーサイドホテル
TEL.055-952-2411 FAX.055-952-2455

例会日時 毎週火曜日 12:30～13:30

プログラム

12月20日 通常例会、理事会
12月27日 裁量休会
1月3日 裁量休会
1月10日 通常例会

クラブ会報委員会

委員長 一杉 泰博
副委員長 堤 親朗 坂倉 久慶
委員 大貫 隆弘 海野 俊也
本号担当 一杉 泰博