

国際ロータリー第 2550 地区 黒磯ロータリークラブ会報

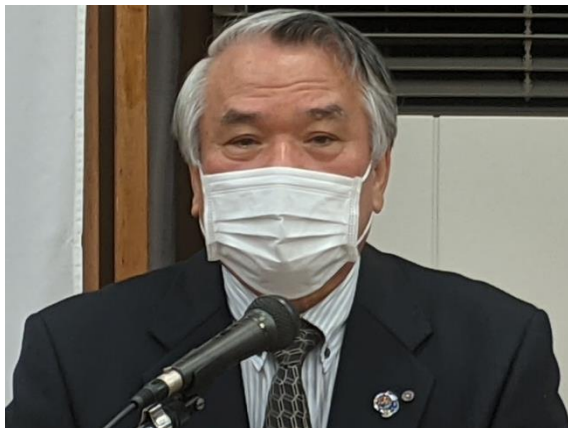
国際ロータリー会長: シェカール・メータ
第 2550 地区ガバナー: 石田順一
事務所: 〒321-0945 宇都宮市宿郷5-21-15
ベルヴィ宇都宮内
TEL: 028-651-2550
FAX: 028-651-2551
E-mail: m2550@agate.plala.or.jp



会長: 荒牧明二 幹事: 安藤譲治
事務局: 食健サロンの塩梅
代表: 安藤譲治
〒325-0055 那須塩原市宮町2-8
TEL: 0287-73-5101 FAX: 0287-73-5102
E-mail: hideki_akiba@akibacorp.com
例会: 国民の祝日を含まない週の土曜日
12:30 - 13:30
割烹石山 那須塩原市本町 5-5

第2939回 荒牧年度 第10回例会会報 2021-10-20 司会村山茂君

会長挨拶 荒牧明二会長



皆さんこんにちは、最近目が疲れることが多くありませんか。今日は、そんなお話をしたいと思います。

文部科学省が公表した昨年度の学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の小学生の割合が4割、中学、高校生が約6割と、いずれも過去最高を更新。同省は若年層へのスマートフォンなどの普及だけでなく、コロナ禍の巣籠り生活も一因と見ています。

一方で、テレワークが主流になり、大人も同じ影響が見られる。医薬品メーカーのツムラが、新型コロナウイルスでライフスタイルの大きな変化が求められて2020年に、身体に感じた不調について行なった調査によると、最も多かった意見は「目の疲れ(63.8%)」でした。

先日の10月10日は「目の愛護デー」。「10・10」を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。この機会に、疲れ目の回復法についてお話します。人間は物を見る時、脳を活発に働かせる。目が疲れている時ほど、脳の処理能力を余計に使ってしまいます。

その結果、目の疲れは脳を疲れさせ、頭痛や肩凝り、思考力の低下など、全身の不調に繋が

る場合があるそうです。

パソコンなどを長時間使用する際は、1時間に1分ほど目を閉じるだけでも、リフレッシュできます。また入浴時などに、湯に浸したタオルを絞り、まぶたの上に2～3分のせると血行が良くなります。目の疲労回復につながります。

近くの物と遠くの物を交互に見たりすることや、眼球を回したりすることで、毛様体筋(ピントを調整する筋肉)のストレッチ効果が期待できます。

目に良い働きをする食事を心掛けることもポイントです。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)は涙の質を良くする良質な脂を含んでいるため、これらを含む魚を献立に取り入れると良いと言われています。視細胞という目の細胞を助け、目の防御能力を高めてくれるのが、ビタミンA・C・E(エース)です。肉・魚・緑黄色野菜を毎食バランスよく食べていれば取ることが出来ます。

目をケアするコツは、他にも数多くあります。自分の生活に合わせて、正しく実践してゆきたい、目の健康にも配慮して行きたいとおもいます。

以上で会長挨拶を終わります。有難うございました。

委員会報告 稲垣政一副会長



出席報告 出席委員会泉道夫 君 (出席規定の免除会員数7名)

例会日	会員数	出席数	欠席数	出席率	MU 数	修正出席率
本日 10月20日	37 (7)	33 (5)	4 (2)	94.3%		
前回 10月13日	37 (7)	32 (7)	5 (1)	88.9%	3	97.2%

欠席の場合は前日 9 時 30 分までに次のいずれかにご連絡を。電話 62-0128、FAX62-1076 (以上石山桂子)
メール gqvn2bz9k@sound.ocn.ne.jp

○田中徹60周年実行委員長



現在組織編成もほぼ終わり最終チェックが完了次第お知らせ致しますが27日の例会に間に合わない場合はメール添付にてお届け致しますので宜しくお願い致します。

尚、11月は例会が2回と少ないのでメールでの連絡が多くなると思いますので宜しくお願い致します。

今後の予定と致しましては「組織表配布」「委員長会議」を今月末か来月早々に開催したいと考えています。

4月13日まで5ヶ月、忙しい思いを強いと思いますが宜しくお願い致します。

🌟 幹事報告 安藤譲治幹事



- ガバナー事務所より、日本経済新聞10月22日(金)朝刊全国版に一面でロータリーの広告を出すそうです。会員増強に繋げて下さいとのこと。

- 地区大会のプログラムが届いています。皆さんのレターケースに入れてありますのでお取り下さい。

なお、24日(日)の地区大会は会長幹事のみのお出席となります。

また、当日はYouTubeで生配信されます。

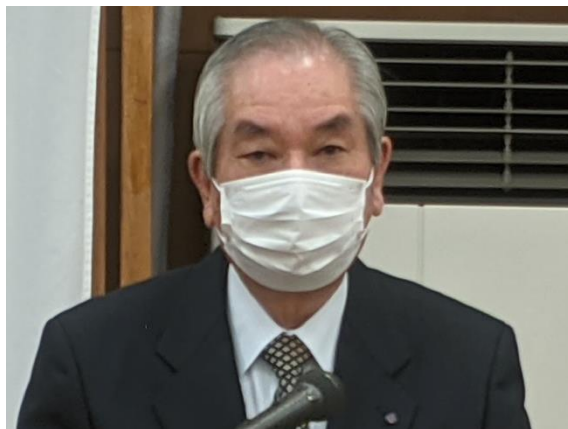
本日再度メールで案内を送らせて頂きましたのでぜひご覧下さい。

😊 ニコニコボックス 北畠大輔スマイルボックス委員



- | | |
|---------|----------------------------------|
| 高木慶一会員 | 誕生祝いありがとうございました。上皇后様と同じ日です。今日です。 |
| 渡辺裕雄会員 | 長男の就職が決まりました。ありがとうございます。 |
| 吉光寺政雄会員 | 結婚祝いありがとうございました。 |
| 藤崎善隆会員 | コロナ疲れの為最近買ったズボンがゆるくて履けなくなりました。 |

🌟 卓話 鈴木久雄米山記念奨学会委員長



皆さん、こんにちは。

今日は、米山記念奨学会委員会担当の例会です。委員長に鈴木、副委員長に高木茂さん、委員に瀬尾紀夫さんの3名です。

10月は、皆さんご存知の米山月間です。「世界へ届け、米山の懸け橋」のPR DVDを見ていただきます。

その前に先週 2021-22 ロータリー米山記念奨学事業豆辞典を各自のテーブルに置いておきましたが、目を通して戴けたでしょうか。皆さんからの特別寄付15,000円、普通寄付4,000円合計19,000円、2020-21年度の寄付金合計は、

13億3,684万円と前年度とほぼ同額だそうです。
コロナ禍にありながら、多くの寄付をいただいております。

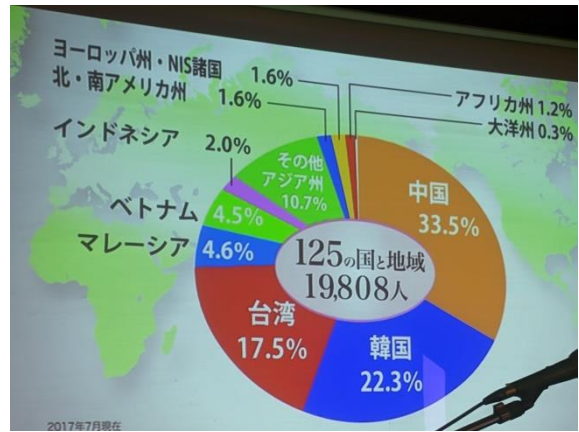
日本で学ぶ留学生への支援状況は、地区の奨学生割当数 2022年度は、847人で2550地区では、2021年より2名増の25人になっております。

地区奨学生割当数は、寄付金総額、個人平均寄付額、特別寄付者等、寄付実績で決定するそうです。2021年度は、中国が392人でトップです。ベトナム119人、韓国86人、モンゴル40人、台湾36人となっており、国・地域別人数詳細は、米山豆辞典11ページを御覧ください。

ロータリー米山記念奨学事業とは、将来、日本と世界とを結ぶ「懸け橋」となって国際社会で活躍し、ロータリー運動の良き理解者となる人材を育成することです。

これは、ロータリーの目指す「平和と国際理解の推進」そのものです。

それでは、PR DVD「世界へ届け、米山の懸け橋」を見ていただきます。



皆さんの寄付金が有効に活用されている事が、御理解戴けたと思います。
以上で、担当例会とさせていただきます。

10月20日 欠席者(敬称略) 荒井昌一 秋葉秀樹 戸野俊介 和気勝利

前回10月13日分メイクアップ(敬称略) 時庭稔 吉光寺政雄 秋葉秀樹

次回例会 令和3年10月27日 担当 会長クラブ協議会

近隣クラブ例会日

○火曜日 西那須野いとう屋

○木曜日 大田原中央/勝田屋記念会館

0287-36-0028

0287-23-4165

近隣クラブ例会日

○木曜日 大田原/ホテル花月

○金曜日 黒羽/ホテル花月

0287-54-1105

0287-54-1105

会報委員会: 吉光寺政雄・鳥居輝一・高木慶一・瀧田雅仁・藤崎善隆