



Rotary



2015-2016 年度

国際ロータリー会長 / K. R. ラビンドラン
2690地区ガバナー / 佐藤 芳郎

会長 / 河原 治子 副会長 / 田中 浩史
幹事 / 清原 正幸 会 計 / 田中 久雄

■平田ロータリークラブ 事務局

〒691-0001 島根県出雲市平田町 2280-1 平田商工会議所 2F
TEL: 0853-63-3232 / FAX: 63-5365 / IP: 050-5204-5816
URL: <http://hirata-rotary.jp/> Mail: office@hirata-rotary.jp
9:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝祭日 休局)

■例会プログラム ■

例会日	卓話者	演題
6月9日	会員 清原正幸・原 泰久 杉原朋之	国際ロータリー年次大会 (韓国・ソウル) 報告
6月16日	河瀬 京子 様	“何もない?!” まちづくり
6月23日	会長 河原治子	一年を振り返って

■出席報告 ■

会員数	出席者数	欠席者数	出席率	前々回補正出席率
45	26	19 (5)	65.00%	82.05 %

■欠席者 ■

大谷良 / 石原輝 / 加藤喜 / 三好 / 石原俊 / 飯塚俊 / 山口 / 園山
園 / 清水 / 杉原 / 堀江 / 小村 / 來間
(山根 / 牧野 / 木村 / 板垣 / 田中久)

■来訪者 ■

岸ガバナー補佐・平田グループ幹事 (出雲中央)

■メイクアップ ■

6/8 大島卓・田中浩 (大社)

■次回例会受付当番 ■

(6月23日) 小汀泰之 / 加藤 昇

(7月7日) 土江光二 / 清原正幸 / 黒田昌弘

■近隣クラブ例会情報 (メイクアップを考えましょう) ■

月	出雲中央	6/27	松江南	6/20	6/27	
火	出雲	6/21	6/28(-)	松江しんじ湖	6/21	6/28
水	大社	6/22	6/29(-)	松江	6/22	6/29
木				松江東	6/23	6/30
金	出雲南	6/17	6/24(-)	(-);	ピジター受付	なし

■会長挨拶 ■

疲れとは？

本日は、ガバナー補佐 岸 篤彦様、グループ幹事 平田誠二様のお二人が訪問され、一年間のお礼などのお言葉をいただきました。

大役をお努めになられお疲れであるのにありがたく思った。

今日は誰もが感じる“疲れ”とはどこから来て自覚するのか？自分自身の1ヵ月にも及ぶ体調不良の理由がどうしてなのか。

気分を変えたくて、5日間の旅にてかけることとした。

京都相国寺、承天閣美術館絵画展に行き、すばらしい作品にふれた。

あこがれのその画家が“筋肉が疲れて大変ですよ” “あなたはいいよね、逃げ道があるもの” “プロの画道を選んだばかりに・・・”と嘆き、うなぎでも食べようか？ 運動でストレス発散しよう。いやニンニク料理がよい。

焼肉？ 温泉で1泊。栄養ドリンクか？ お酒を楽しく飲めばリセット出来るよ！

しかし、これは科学的な根拠に裏打ちされているものではない。エネルギー不足、筋肉のおとろえなどでなく、むしろ疲労度を悪化させるリスクが強い。では、どうして疲れを感じ どうすれば？

「細胞のサビ」なんだと。「酸化ストレス」と言う言葉をご存知であろうか。

体内で活性酸素が過剰に発生することで引き起こされる有害な作用だぞうだ。体内のどこが一番疲れやすいのか。脳であると。びっくり。

脳の自律神経の中核なんて！！ 驚き百倍。

その解決法とは？

脳のリズムを変えよう。何かに感動する。旅に出かける。友人とハグしよう。会話を楽しく趣味を持ちつづける。などなど。細胞の酸化ストレスが大きく関わっていることを知った。

■幹事報告 ■

1. 次年度クラブ雑誌・広報委員長会議のご案内

日 時 2016年8月7日(日) 受付 13:00 ~ 13:30
会議 13:30 ~ 15:30

会 場 米子全日空ホテル 飛鳥の間

内 容 講演：ロータリーの友 編集長 二神典子 様

講演：第3ゾーン ロータリー公共イメージ

コーディネーター補佐 伊藤文利 様

■米山功労者、ポール・ハリス・フェロー 表彰 ■



米山功労者マルチプル (6)

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (7)

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (5)

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (3)

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー (1)

ポール・ハリス・フェロー

恒松克己 会員

河原治子 会長

高砂明弘 会員

黒田昌弘 会員

伊藤義徳 会員

清原正幸 会員

■委員会報告 ■

クラブ広報委員会：「ロータリーの友」6月号の紹介

■スマイル ■

岸ガバナー補佐・平田グループ幹事

(会長及び幹事様をはじめとして、平田ロータリークラブの皆様には1年間大変お世話になりました。私達もこの日を無事に終えることができましたのも皆様方のご協力のお蔭でございます。心より厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。)

河原 (岸 篤彦ガバナー補佐様、平田誠二グループ幹事様、ようこそおいで下さいました。国際大会に行つて下さった3名の平田 RC の方々、ご苦労様でした。)

清原 (岸ガバナー補佐、平田幹事 ようこそいらっしゃいました。韓国珍道中報告、原さんと一緒にがんばります。)

伊藤・大島治 (岸先生、ようこそいらっしゃいました。)



- 大島卓（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事、1年間ご苦労さまでした。
◎宗春の会が永く続き、皆のためになりますことを願って。）
- 榎野（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事様のご来訪を歓迎して。
大変お世話になりました。そしてお疲れ様でした。）
- 恒松（岸ガバナー補佐様、平田幹事様ようこそいらっしゃいました。
1年間ご苦労様でした。）
- 高砂（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事様、1年間ご苦労さまでした。
今後益々のご活躍 お祈りします。）
- 加藤昇（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事、1年間大変ご苦労さまでした。
又ありがとうございました。広報誌が出来上がりました。ご笑読下さいませ。）
- 黒田・持田稔（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事様、この1年間お世話になりました。）
- 田中浩（岸ガバナー補佐、平田グループ幹事、平田クラブへようこそ。
あと少し。ご活躍をお祈り致します。）

■ ■ ■ スピーチ・例会行事 ■ ■ ■

「国際ロータリー年次大会

（韓国・ソウル）報告」

清原 正幸 会員
原 泰久 会員

（杉原 朋之 会員）

