

# The Rotary Club of KOBE-NORTH

Weekly  Bulletin NO.8 通算 2042 回

2018～2019 年度 RI テーマ



インスピレーションになろう

## BE THE INSPIRATION

クラブ会長のテーマ：ロータリアンの自覚を！

会長 茅園 建新 幹事 八十島 典子

### 今週の例会プログラム(9月3日)

「健康な住居について」

吉田 公彦会員

ソング：君が代・四つのテスト

### 次週の例会プログラム(9月14日)

「神戸西 R.C との合同例会」

場所：ホテルオークラ神戸

開始：12:30～

ソング：村祭り



【平成 30 年 8 月 27 日の例会より】

### 会 長 報 告 (茅園会長)

皆さん今晚は

8 月も終わりなのに猛暑日が続いています。夏バテで体調を崩しやすい季節になってきました。

人は汗をかいて体温を一定に保ちますがエアコンの普及で汗をかく事が少なくなってきています。汗をかかないと交感神経の働きが落ち、体温調節機能が落ちて自律神経のバランスが崩れこれが夏バテを引き起こします。

食生活でも、糖分が多く冷たい清涼飲料水等たくさんの水分摂取で消化液が薄められ食欲が落ち消化吸収も低下します。

ビタミンは身体を調節するために大切な栄養素ですが夏バテ防止に役立つビタミン類が多く含まれる食品を積極的に摂りましょう。

ビタミン B1 は、糖質や脂肪をエネルギーにするときの潤滑油としてはたらき疲労回復に効果があります。ニンニク、ニラ、ネギなどはビタミン B1

の利用効率を高めるので、ビタミン B1 を多く含む大豆、ごま、玄米、麦、のり、豚肉、牛乳、レバーなどと一緒に食べると効果的です。

ビタミン C は室内外の温度差によるストレスに対し抵抗力の強い身体づくりにかかせません。また、蛋白質と共にコラーゲンを作り免疫力も高めます。みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれんそう、セロリ、ピーマン、緑茶等の野菜ジュースを朝飲む習慣は、身体を目覚めさせるとともに、ストレスに負けない身体づくりにも効果的です。

例会場 ANAクラウンプラザホテル神戸 9F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1 TEL. 078-291-1121

例会日 金曜日 18:30～19:30

事務局 ANAクラウンプラザホテル神戸 11F 〒650-0002 神戸市中央区北野町1丁目1

TEL 078-231-2211 FAX 078-231-2211

E-mail: [info@rotarykn.com](mailto:info@rotarykn.com)

ホームページ: <http://rotarykn.com>

夏バテで食欲がなくなると必要な栄養素が十分に摂れずによけいバテてしまいます。鶏肉や魚は消化がよく消化機能の低下している夏向きの食品です。シソ、生姜、ニンニクやミョウガなど香味野菜で香り付けをしたり、スダチやレモンなど柑橘類の酸味をきかせたり、大根おろし等で消化液の分泌を促すと効果的です。

喉ごしの良い冷たい料理ばかりでなく、血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも熱い料理も取り入れてください。中途半端な温度の料理は食欲を減退させます。熱いものは熱く、冷たいものは冷たくしおいしく食べて下さい。

夏の食事はサッパリしたものになりがちですが、カレーなどスパイス類を多く使ったものは胃を刺激し、胃酸の分泌を促して食欲を増進させ消化も促進させます。辛い料理は新陳代謝を促進し、血行を良くし発汗を促し、温度変化で起こったむくみやだるさ等も新陳代謝の回復で改善されます。

平賀源内が発案したとされる土用の丑の日に鰻というのは鰻にはビタミン A や B 群が多く含まれ、理に合っているかも知れません。

美味しく食べ、夏バテ知らずで元気にこの猛暑を乗り切り、食欲の秋にそなえて下さい。

### ⇒幹事報告(八十島幹事)

1. 地区より平成 30 年 7 月豪雨被害支援へのお礼状が届きました。地区内より総額 2,755,395 円の支援が集まりましたので、RID2690 地区(岡山・島根・鳥取)、RID2710 地区(広島・山口)RID2670 地区(愛媛・香川・高知・徳島)の 3 地区にそれぞれ 918,465 円が送金されました。
2. 米山記念奨学会より
  - ・米山梅吉会館秋季例祭、館報 2018 秋号、100 円募金のお願いがきております。
3. 神戸西ロータリークラブ事務局移転のお知らせ(8 月 24 日より)
  - ・新住所: 〒651-0086 神戸市中央区磯上通 8-1-1 テッケンビル 6 階
  - 連絡先: TEL 078-221-3360 FAX 078-221-3361
4. 地区会員増強委員長より「RI 第 2680 地区 会員増強物語ーベスト 80 人の心ー」と題して茅園会長と井関会員に執筆依頼が来ております。原稿締め切りは、9 月 20 日(木)です。会員増強に貢献された方々の手記を一冊の本にまとめることになりましたのでご協力をお願いします。
5. 他クラブの週報、9 月例会プログラムを回覧します。

### ⇒委員会・同好会報告

#### 1. プロバス委員会

八十島幹事代読

#### 神戸北プロバスクラブ 9 月例会のご案内

日 時:平成 30 年 9 月 12 日(水) 13:00~15:00

場 所:鈴蘭台地域福祉センター TEL078-595-0272

テーマ:成人後見制度について(公開講座)

講 師:社会福祉邦人神戸市福祉協議会 神戸安心サポートセンター

神戸市成人後見支援センター 社会福祉士 岡 一恵氏

申し込み期限:9 月 5 日

### ⇒本日の例会プログラム

#### 「会員増強拡大月間に因んで」

森田増強委員長

会員増強に因んで、会長が望む会員数 40 人に向けて努力する。

親睦、自己研鑽、社会奉仕のため、まず例会を意義あるものにする。

