

WEEKLY BULLETIN

SHIZUOKA NORTH ROTARY CLUB



例会日：毎週火曜日 12:30～13:30
例会場：ホテルアソシア静岡 TEL.054-254-4141
事務所：〒420-0853 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F
TEL.054-254-5611 FAX.054-221-0515

世界に希望を生み出そう ◆ http://shizuoka-north-rc.jp/ ◆ E-mail : shizuoka-rc@mail.wbs.ne.jp

静岡北ロータリークラブ



◆ 会長 大橋 知文
◆ 副会長 青木 文洋
◆ 幹事 望月由紀江
◆ 副幹事 北上 絃生

2023-24年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー / CREATE HOPE in the WORLD

2024年6月4日 [火] 第1541回例会 天候：☀️

司会進行 望月由紀江幹事

開会点鐘 大橋 知文会長

ロータリーソング 小林 勇貴会員
「君が代」「奉仕の理想」

ビジター紹介 荒井 弘樹会員
RI第2620地区 静岡第3グループ
ガバナー補佐 阿部 裕之様
ガバナー補佐事務局代理 岡部 奈美様

出席報告 荒井 弘樹会員

月 日	会員数	出席数	欠席数	メイクアップ	改正出席率
5/21	31(30)	21名	9名	0名	70.00%
5/28	31(30)	23名	7名	-	-
6/4	31(30)	20名	10名	-	-

本日の例会案内 (第1542回例会)
6月11日(火) 各委員長挨拶

次回のプログラム
6月18日(火) 各委員長挨拶

幹事報告 望月由紀江幹事
・次週は、新旧役員・理事会を開催します。

委員会報告
クラブ管理運営委員会 小林 勇貴委員長
・会長・幹事お疲れ様会のご案内。
森崎 和敏会員
・出張整体のご案内。

会長挨拶 大橋 知文会長

ホルモンについて

ホルモンは、目に見えない
内分泌臓器や組織で作られ、血流によって、各内臓器官に運ばれ、生命機能を維持する働きを持つ重要な情報伝達物質で100種類以上あります。
ホルモンの分泌が多すぎたり、少なかったりすると、心身に様々な障害がおきます。

症状
疲労感、体重が増えた、イライラ、集中力が落ちたなど…加齢で身体の不調が増えたのでは。
原因は、ホルモンが関係？ホルモンは、100種類以上あり、丁度良い分泌量でバランスが取れている。多いと機能が過剰になる。少ないと機能が低下する。
◎日常生活に気を付ければ、不足したホルモンは増やすことが出来る、

●若返り・幸せ感もホルモン活動で可能です。
ホルモンの主な働き
①生殖 ②成長と発達
③エネルギーの生産・貯蓄・利用 ④恒常性の維持
*生命の維持に欠かせないのが、ホルモン
眠っても疲れが取れない…メラトニン不足
体重の増加…成長ホルモンが減少
メンタルの不調 ホルモンバランスの乱れ
男性ホルモン テストステロン…精巣から分泌
筋肉量を増やし、太い骨格を作る ピーク20歳。
女性ホルモン エストロゲン…卵巣から分泌
丸みを帯びた身体を作る 閉経時がピーク
更年期の症状…障害が重症の時は、医師に相談を！
色の識別：人の進化の過程でテストステロンが脳の視覚野の神経細胞に影響があったと思われる。
女性の方が色の識別能力は、高い…食べ頃を見極める能力

ホルモンは、血液によって全身へ送られる…わずかな量で身体に影響を与える→脳下垂体、甲状腺・副甲状腺、副腎皮質・副腎髄質、睾丸・卵巣、膵内分泌・ストレスの多い生活習慣はホルモンを減らす
●幸せホルモンとは、オキシトシン…分泌されると人への愛情や信頼が高まる～イライラが減る、ストレスが軽減、学習意欲ややる気が向上
*ストレスがあるとオキシトシンが減少する

スマイル 奥村 聡会員

■大橋 知文会長
今日は、1541回例会です。
望月幹事、共々、宜しくお願いします。
■石垣 徳夫会員 ■望月由紀江幹事
■北條由美子会員 ■戸崎 博隆会員
■大橋 利昭会員 ■中田 喜雅会員
■小林 勇貴会員 ■吐前 敏孝会員
■高橋 大助会員 ■荒井 弘樹会員
静岡第3グループ阿部ガバナー補佐のご来訪を歓迎致します。
■杉山 義郎会員
本年度も残すところ後わずか大橋会長・望月幹事ご苦労様でした。目標額の未達分をスマイルします。

ゲスト卓話

静岡第3グループの
今期を振り返って



RI第2620地区 静岡第3グループ
ガバナー補佐 阿部 裕之様

国際ロータリーのゴードン・R・マッキナリー会長は、ご自分のビジョンとして「ロータリーの仲間になりたいと思うすべての人、世界で良いことをしたいと願うすべての人が、それぞれに合った方法で、どこでも参加できるロータリーになること」だとおっしゃっています。それに応じる形で、第2620地区では中村ガバナー主導の元、様々な事業を展開してきました。その中のひとつに「古着deワクチン」があります。

静岡北RCの皆さんにもご協力いただきましたが、この活動は「自立支援型・寄付付きお片付け」というもので、専用の衣類回収袋に、集めた古着類を入れて送る事で、発展途上国を中心に再利用するとともにポリオワクチンが届けられるというものです。

今年度初めての試みでしたが、ロータリークラブやローターアクトクラブ、インターアクトクラブ、学友も含めた地区統一行動として行われ、地区全体で441袋を回収。グループ別では我が静岡第3グループが83袋で第1位。クラブ別ではせせらぎ三島RCが39袋で第1位で、私が所属する静岡日本平RCは30袋で2位でした。順位はともかく、10月24日の世界ポリオデーに向けて、大きな活動となりました。

また、10月15日にアクトシティ浜松で開催された地区大会では、以前ポリオ患者のために使われていた「鉄の肺」を展示しました。

この「鉄の肺」は中村ガバナーが昨年1月の国際協議

■戸崎 博隆会員
先週、上野の東京国立博物館平成館に「法然と極楽浄土」展を観に行ってきました。
国宝「25菩薩来迎図」はじめ秘仏が勢揃いしていました。よだれが出そうな物ばかりで、感激しました。
■吉田 空玄会員
大橋会長・望月幹事様、一年間ご苦労様でした。お互い体に気をつけて散歩に筋トレに頑張りましょう。

静岡北RACスマイル

■寺岡 正人会員
アクトの皆さん頑張ってください。

会で見て衝撃を受けたというものです。その後調べたところ、同じものが日本ではただ一つだけ、静岡市立静岡病院の空調機室に保管されている事がわかり、地区大会当日、会場に展示して参加された皆さんにご覧頂きました。その後静岡市で行われた「日本ワクチン学会全国大会」で、中村ガバナーが参加して「鉄の肺」の展示とトークショーも開催しました。

静岡第3グループとしては、合同奉仕事業として11月11日に「三保松原Clean Work」を開催し、多くのロータリアンに参加して頂き、マスコミにも取り上げて頂きました。

そして、今年3月2日は日本平ホテルにおいてIM(インターシティ・ミーティング)を行いました。

ゲストとして、静岡市観光親善大使の森理世さん、アナウンサーの小沼みのりさんをお招きしました。局アナ時代に県下5,000箇所を取材したという小沼さんからは「静岡県民の当たり前の風景は、当たり前ではない！」というお話や、「しぞーか弁」の奥深さやについてのお話を伺いながら、地元の自然や歴史はギフトであり、今後も静岡の「景色・文化＝ギフト」を活かすことの大切さを痛感することができました。

今年度も「あと少し」です。今期の仕上げに向けて、もうひと踏ん張りしましょう！ご協力ありがとうございました。



閉会点鐘 大橋 知文会長

[担当:小林]