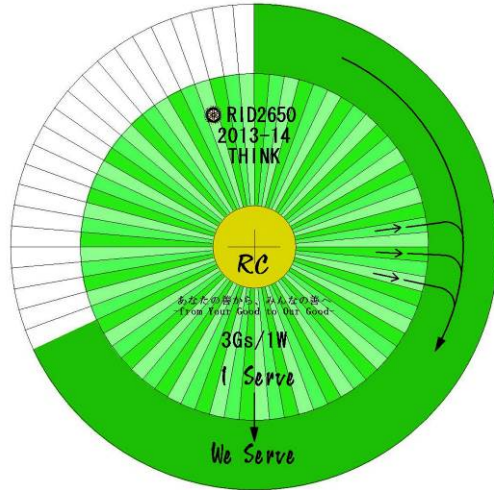


丸岡ロータリークラブ会報

<http://www.maruoka-rotary.com>

創立 昭和 53 年 3 月 21 日 承認 昭和 53 年 4 月 6 日



国際ロータリー第 2 6 5 0 地区

坂本克也ガバナー スローガン

『あなたの善から、みんなの善へ』

—From Your Good to Our Good—

丸岡ロータリークラブ スローガン

『小さくても善の心で、奉仕の輪を』

会長 奥村雅徳 幹事 山下健治

今週の例会予定 平成 25 年 11 月 27 日 (水) 第 1734 回 例会

- 【ロータリーソング】 『 それでこそロータリー 』
 - 【委員会報告】 出席、ニコニコ箱、ロータリー財団、米山記念奨学会
 - 【一週三善】 高山孝一会員
 - 【卓話】 地区ローターアクト委員長 米山克巳様、
地区ローターアクト代表 大亀靖治君
- 『 青少年の育成は、未来のロータリーを想像できる。 』

次回例会予定 12月4日 (水)

新会員卓話 三寺康信会員

『 私を変えた 3.11 』

県内クラブ
例会日

月曜日

福井東 AOSSA 3F
敦賀 西サビ7敦賀
Rm7:00

火曜日

福井南 織協ビル8F
勝山 市民活動センター
武生 武生商工会館
若狭 小浜商工会議所
福井エニックス 福井 外福井 Rm6:30

水曜日

福井北 ホテルアジタ福井
敦賀 北陸銀行敦賀支店
鯖江北 神明苑
丸岡 JA花咲くい丸岡

木曜日

福井 ユアーズホテル
武生府中 JA 越前たけふ
福井水仙 福井バレスホテル
Rm7:00

金曜日

福井西 バードグリーンホテル
三国 三国観光ホテル
大野 大野商工会議所
鯖江 鯖江商工会館3F
あじさい リバージュアケボノ



合同例会としてようこそ山中温泉において頂きありがとうございます。丸岡クラブさんは10月にIMを開催されて成功裏に終わられたとお聞きして、その慰労を込めてゴルフを楽しんで頂きたいと思っておりましたが、大変な天気になりかえって疲れたのではないかと心配になりました。一週間ほど前から天気が良くなるように思っておりましたが、残念な事になってしまいました。この後の懇親会では充分にお酒も用意しておりますので、山中温泉の夜をお過ごしください。山中クラブも翌年2月16日小松・加賀のIMを開催いたします。そして山中クラブの50周年となります。夫々の実行委員会を立ち上げて進めております。その折にはご案内を差し上げますので、皆さん全員でお越し下さい。

丸岡RC 奥村雅徳 会長挨拶



今日は丸岡RCより20名が出席させて頂きました。あいにくの天気で非常に心配になり、ゴルフも半分しかできなかったそうです。合同例会、懇親会と山中クラブさんに感謝申し上げます、ありがとうございます。丸岡クラブの都合でIMが10月26日に行われましたので、例年とは1ヶ月遅れの今日となりました。本当に申し訳ございませんでした。いつ来ても思いますが温泉情緒豊かな山中温泉で懇親会を行えるのを楽しみにしております。

これからも懇親を深めて、ロータリーの話をお互いに深めていければ幸いかなと思っております。山中クラブさんはIMのホストをされるという事なので、御成功をお祈りいたします。本日はお世話になります。よろしくお願い致します。

幹事報告 桑野賢吾副幹事

来簡 《ガバナー事務所より》

※ 第4回日台ロータリー親善会議の案内

1/26(日) 申込締切 12/13まで

会場：台北 圓山大飯店

※ ロータリー情報冊子の案内

《他クラブより》

【活動報告書】 山中RC

福井RC	木	12/19、1/9
福井西RC	金	11/29、12/20
福井東RC	月	12/16
福井南RC	火	12/17、1/7
福井あじさいRC	金	12/20、1/24
三国RC	金	12/27、1/31
敦賀西RC	月	12/16
若狭RC	火	12/24、1/7
ビジター受付のみ (18:00~18:30)		
福井水仙RC	木	12/12、26、1/9
福井フェニックスRC	月	12/24



高山孝一会員



- 一善・・・ロータリアンであること。
- 二善・・・例会に出席すること。
- 三善・・・私は毎朝、会社の契約畑、坂井北部丘陵地約100haと関連の農家の畑などをパトロールしています。見回り奉行として坂井市・あわら市から認定されるよう、これからも頑張ります。

『 温泉の恵みを医療に 』

山中医療センター 副センター長 中出みち代様

山中は95%が山で、5%が街です。温泉がメインであり病院も、住民とタイアップして温泉を使って、予防に徹して取り組みをして街づくりをしている。

まず温泉への感謝と言う事で、松尾芭蕉も山中を愛した一人で、奥の細道の旅では9日間も滞在した。有馬・粟津・山中が日本三大温泉だと言われているが、草津が入ったり変わって来ているので、アピールしなくてはいけない。最近では森光子さんが92歳まで生きられたのは温泉のおかげだと言って、特に山中を気に入っておられた。記念館ができたので見てほしい。



温泉は健康増進作用があり、リラックス効果・温熱効果・薬理作用がある。薬理作用と言うのは、温泉に含まれる化学成分が自然治癒力を育てる。温泉の定義は25度以上で1kg中1,000mgの溶解物質を含む事となっている。山中は43度で弱アルカリ性温泉PH7.5~8.5で、効果抜群の温泉です。東北でガンに効くと有名な玉川温泉の5倍の、老化防止の水素イオンが

含まれている。老化の敵は活性酸素だが、それに水素イオンが効果がある。抗酸化物質はもちろん、ビタミンCやE・大豆などのポリフェノールでも効果がある。

山中温泉の魅力は、「温力」「環境力」「地域力」が優れている事だが、それだけではでない。山中温泉センターでは、週3回のプールセラピーをしている。温泉療法とは「水圧」「温度」「浮力」効果を利用して、リハビリをするが、科学的測定をすると、とてもストレスが下がる事が証明された。ポイントは鼻から息を吸って、横隔膜を下げる。口をすぼめて、有酸素運動、これが良い。運動の後は、水分をとって欲しい。夜中にトイレに起きるといふことで、水分を取らない例があるが、十分にとって欲しい。朝救急車で運ばれてくる方は、このトラブルが多い。最後に入浴は就寝の30分前に、40~42度にゆっくり浸かって欲しい。温泉を利用して、健康になってほしいと願っている。



30分を延長しての卓話であったが、山中のPRだけでなく、健康に繋がる話しでもっと聞きたいと言うのが、感想であった。ヒートショックプロテインなど、コンディショニング作りの話しも、もっと聞きたかった。話だけでなく、山中温泉にも入りたかったな~。

(文 高尾 誠)

山中 RC と合同例会

河鹿荘ロイヤルホテル

参加者 丸岡 RC 20名、山中 RC 16名



委員会報告

11月19日(火)分

出席委員会

会員数	出席	届有欠	届無欠	メーキャップ	出席率
36	20	11	0	5	69.44%

【ビジター受付】 11/20 三国RC 半澤政丈

【メーキャップ】 11/21 倉田、水崎、桑野 (福井RC)

11/22 高嶋、下村、倉田、下田、小見山、林田 (数)、金 (福井西RC)

《お願い》 例会を急遽欠席の場合は事務局宮川の携帯までご連絡をお願い致します。
携帯番号 090-1638-2858



丸岡ロータリークラブ

会員数：36名 例会場：JA 花咲ふくい丸岡支店3F 例会日：毎週水曜日 12時30分

事務局：〒910-0253 福井県坂井市丸岡町一本田中 34-2

TEL 0776-67-0410 FAX 0776-67-4811 E-mail webmaster@maruoka-rotary.com

クラブ広報委員会 委員長一倉本正一郎 会報委員会 委員長一倉田教信 副委員長一高尾 誠

委員一山本雅人・杉本政昭・竹内伸一