



国際ロータリー第2630地区 岐阜 Aグループ  
**岐阜中ロータリークラブ**

# Weekly Report

令和元年 8月27日(火)

第1331回例会 第1247号

会 長 大橋 哲也  
 幹 事 安澤 嘉崇  
 発 行 公共イメージ委員会  
 例 会 火曜日 12時30分  
 会 場 都ホテル 岐阜長良川  
 事務局 岐阜市神田町2-2  
 電 話 058-264-9235

クラブスローガン

30周年に向けてチャレンジ!!

2019-20 RI テーマ

ロータリーは世界をつなぐ

**必達!! 第1例会出席率 100%**

**必達!! 年間例会出席率 90%**

## 会 長 挨 拶

会長 大橋哲也



『基礎体力をしっかりつけて

元気に夏を乗り切ろう』

暑い夏の盛りを過ぎ、初秋になっても体調がすぐれずだるい、食欲がない、胃腸の調子が悪い、下痢をする、体重が落ちる、頭が痛い、めまいがする。夏バテのこんな症状、病気ではないけれど、つらいものです。

原因として、冷房のあたりすぎによる体温の調節不良、発汗によるビタミン、ミネラルの消耗、食欲減退による栄養不足、冷たい飲み物のとりすぎによる消化機能の低下、暑さによる睡眠不足などによって、体力が著しく消耗されたことなどが考えられます。とくに暑い室外と冷房で冷えた室内を行き来することで自律神経のバランスが崩れ、体温調節機能が低下し、だる

さや頭痛、めまいや手足の冷えなどが起こりやすくなります。

<夏バテと漢方薬>

体がだるく、食欲もなく、下痢があり、着やせする人には清暑益気湯(セイショエッキトウ)がよく使われます。その名のとおり、暑気あたりに効果があります。

また、胃腸の働きが低下し、体力が著しく落ち、寝汗がある人には、補中益気湯(ホチュウエッキトウ)。

食欲がなく、胃腸が弱く、手足が冷え、全身のだるさが強い人には六君子湯(リクンシトウ)。また下痢があり、ノドが渇きやすい人には、過剰な水分摂取を防ぎ、胃腸への負担を減らすなど、漢方薬は様々な症状に対応できます。

<くらしの中の予防法>

●体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとり、生活のリズムを整えましょう。

●消化のよいタンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。

●冷たい飲食物、生もののとりすぎは、胃腸に負担をかけるので注意。

●就寝中の冷房のつけっぱなしは禁物。寝る前にあらかじめ部屋を冷やしておく、タイマーをかけるなど、寝付きやすい環境を作りましょう。

●ぬるめのお風呂で血行を良くし、心身をリラックスさせましょう。

## 友情と奉仕の灯を

スマイルボックス委員会

大橋哲也君

稲垣先生、本日は急な話でしたが、快く卓話を引き受けていただき、ありがとうございます。

藤吉一郎君

本日インフォメーションを終え、佐藤さんの入会が承認されました。ありがとうございます。

田辺雅範君

8月は誕生日月です。60代最後の年です。記憶してくれている岐阜中ロータリークラブに感謝です。ありがとうございます。

森益男君

毎年恒例の『長良川薪能』をより楽しむ講演会が、昨夜開催され、満員のお客様と盛り上がることができました。実行委員長の仕事も残り半分になりました。

## 前 例 会 の 記 録

第1330回

2019年8月6日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 君が代・奉仕の理想

[ゲスト] 岐阜薬科大学

学長 稲垣隆司様

[ビジター]

[出席] 会員総数30名(出席免除 2名)

本日出席23名 82.14%

[行事] 卓話『「命の星」地球を未来に引き継ぐために』～身近にできることから考える。あなたにもできるSDGs～

岐阜薬科大学学長 稲垣隆司様

担当 青少年奉仕委員会

## 次 回 予 定

第1332回

2019年9月3日(火)

[点鐘] 12時30分～

[行事] 卓話

担当 直前会長