



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

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

令和元年 12月 21日(土)

第1346回例会 第1261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

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



『ひどい痛みもこれで解決!』

「こむらがえり」とは、突然、足のふくらはぎの筋肉がけいれんして硬くなり、強い痛みを伴う状態のことをいいます。俗に「足がつる」と呼ばれる「こむらがえり」は、ゴルフのプレー中や水泳時によく起こるほか、夜中、寝ているときによく起きます。もし、「こむらがえり」が起こったら、痛みをがまんして、足の親指をつかんで手前に引っ張り、ふくらはぎを伸ばしてやるようにするのが早く改善するコツです。また、足をお湯につけて温めたり、マッサージで血液のめぐりを良くするのも効果的です。肝臓病や糖尿病、脊椎疾患などがあると「こむらがえり」を起こしやすくなるといわれて

います。普段からよく「こむらがえり」を起こす人は、一度、病院で詳しい検査を受けてみると良いでしょう。

<漢方薬にできることは?>

漢方は個人の体質・症状などを考えて薬を選ぶのが原則ですが、この芍薬甘草湯(シヤクヤクカンゾウトウ)は、多くのタイプに用いられ、症状が出たときに飲むと速やかにおさまります。芍薬甘草湯は痛みのある疾患によく使われます。けいれんを鎮め、痛みを取り去る効果があります。

長く服用する場合は、先生の指示に従って服用してください。

<くらしの中の予防法>

普段から、運動前や就寝前にストレッチ運動をして、筋肉を伸ばしておくとう効果的です。

卓話

『静脈システム調査委員会を立ち上げよう』

卓話者 小木曾順務様
(土岐ロータリークラブ会員)
※卓話はホームページへ掲載予定
をしています。
岐阜中 RC 公式サイト
<http://gifunaka.com/>

友情と奉仕の灯を

スマイルボックス委員会

小木曾順務様

県内で初卓話、お世話になります。山も川も海も、つながっています。是非、海ごみに関しても支援をお願いしませう。

故金正司君

小木曾様、本日はようこそおいでくださいました。ロータリーの友5月号での海洋プラスチックゴミの記事で知り合うことができました。よろしくお願ひいたします。

森井脩次君

次年度、国際奉仕委員長を担当することになりました。次年度もフィリピンへ行く予定をしていますので、ご協力ください。

中山 章君

長い間、本当にお世話になりました。ありがとうございます。

田辺雅範君

本年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひします。中山さん、また戻って来てください。

吉田茂生君

入会させていただき、1ヶ月たちました。これからずっと続けたいと思ひます。

前例会の記録

第1345回

2019年12月3日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 我等の生業

[ゲスト] 株式会社おぎそ

会長 小木曾順務様

[ビクター]

[出席] 会員総数31名(出席免除 5名)

本日出席19名 73.08%

[行事] 卓話『静脈システム調査委員会を立ち上げよう』

株式会社おぎそ 会長 小木曾順務様
(土岐ロータリークラブ会員)

担当 30周年記念準備委員会

次回予定

第1347回

2020年1月14日(火)

[点鐘] 12時30分

[行事] クラブフォーラム

担当 会長・幹事