



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**

令和6年10月22日(火)  
 第1483回例会 第1397号

# Weekly Report

会 長 篠田たつゑ  
 幹 事 各務克郎  
 発 行 公共イメージ委員会  
 例 会 火曜日 12時30分  
 会 場 ホテルグランヴェール岐山  
 事務局 岐阜市神田町2-2  
 電 話 058-264-9235

クラブスローガン  
 会員増強と共に会員間の更なる絆を深め  
 節目となる35周年を迎えましょう

2024-25 RIテーマ  
 ロータリーのマジック

## 会 長 挨拶

会長 篠田たつゑ



### 健康とストレス

今日の健康診断で私は悪い結果が出ないか心配でちょっとしたストレスを抱えます。ストレスは大なり小なり現代社会では誰もが抱えていると思います。自覚症状がない場合でも大きなストレスを抱えていることもあります。ストレスは目に見えない分、厄介な問題であり過剰なストレスは心身に様々な不調をもたらします。

ストレスを解消する方法は、人それぞれですが肝心なことは、それを楽しいと感じているかどうかです。自分に合ったストレス解消法を見つけ、体調管理(睡眠・休養・食事・運動)をし、規則正しい生活を心がけ、健康でいつまでも元気に例会に出席し、ともに楽しみましょう。

## 健康診断

担当：出席向上委員会



例会 昼食会場「喜久家」

## 前 例 会 の 記 録

第1482回

2024年10月11日(金)

[点鐘] 10時30分~健康診断

平野総合病院

12時30分~例会昼食

喜久家

[ソング]

[ゲスト]

[ビジター]

[出席] 会員総数22名(出席免除 1名)

本日出席16名 76.19%

[行事] 『健康診断』

於 平野総合病院

担当 出席向上委員会

## 次 回 予 定

第1484回

2024年10月29日(火)

[点鐘] 18時30分

[行事] クラブフォーラム(3)

担当 会長