



ロータリーを実践しみんなに豊かな人生を

**FUJIEDA ROTARY CLUB**

# 藤枝ロータリークラブ会報

例会：毎週水曜日 小杉苑 藤枝市青木2-35-30 TEL 054-641-3321  
 事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL 054-647-2300 FAX 054-647-2040  
 URL <http://www.fujieda-rotary.org/> E-mail [club1972@fujieda-rotary.org](mailto:club1972@fujieda-rotary.org)

会長：大塚 博巳 副会長：池ノ谷 敏正 幹事：森下 敏顯 副幹事：鈴木 舜光

## 第2006回

- ソング 我が藤枝ロータリー
- ソング リーダー 久島 正史君



【蓮】

写真提供：鈴木舜光君

### 会長報告

大塚 博巳君

本日、島田RCの松井会長、河村幹事が見えております。ようこそいらっしゃいました。会員一同歓迎いたします。



後程、ご挨拶と事業のご案内をしていただきます。

(1) 山口県・島根県を中心とした局地的、しかも記録的な集中豪雨(ゲリラ豪雨)の件でございますが、テレビの映像を見ていると「恐怖」を感じるもので、東日本大震災での津波の怖さと重なった方も多いのではないのでしょうか？

1日で351mmの雨量だったそうですが、これは例年ですと1ヶ月の雨量！に相当するそうです。その水が一気に出る怖さを改めて感じました。

被災地(被災者)にはお見舞いを申し上げます。また、ゲリラ豪雨は、もう一つ怖いものがあります。外出するときには天気が良くても突然の大雨になり、その時には一時的に気温が下がるとのことです。そして雨具の無い人が雨に打たれ、ずぶ濡れになり体温を奪われると「低体温症」をおこし、意識がなくなり、場合によっては生命の危機まで及ぶとのことです。

予防法としては、携帯用雨具の携行、応急的にはごみ袋をすっぽりかぶり(息をする穴は必要)雨を防ぐことにより、体の「保温」には効果があるようです。

ワンポイントアドバイス！

(2) 2013~2014 年度スタートしてから1ヶ月、本日で5回目の例会でございます。

森下幹事とも「慌ただしくここまで来たね！」とお互い、同じ感想を語りました。

ようやく気持ちも落ち着きました。これからも会員の皆様のご支援を頂き頑張ってお参ります。どうかよろしくお願ひ申し上げます。さて8月は、第一週(8/7)の例会に静岡第5分区岩堀アシスタントガバナーをお迎えしクラブ協議会となります。

テーマは「会員増強と維持」で、当日は松葉研修リーダーと鈴木会員増強委員長に進めて頂くこととなります。

又、最終週の8/28は、第2620地区志田ガバナーの公式訪問でございます。志田ガバナーは地区内87クラブ、全クラブを訪問すると、大変張り切っておられます。

藤枝クラブとして両日は、メンバー全員でお迎えしたいと思います。皆様には是非、スケジュールを調整していただくようお願いいたします。

### (3) クラブ内委員会の開催

「ロータリー財団・奉仕プロジェクト 合同委員会」開催

“未来の夢計画”は、「ロータリー財団の新しい補助金モデル」として、3年間の試行期間を経て、2013年度よりスタートすることになりました。

当計画は国際ロータリー財団のグローバル補助金、地区補助金を運用し、ロータリーの多様性につなげることが目的であります。クラブとしては、財団委員会を中心にクラブ内の委員会と連携し、補助金を有効に活用する事業を策定します。これについては

クラブ上げての事業と思いますので皆様のご協力をお願いします。

会員増強委員会

ロータリーの存在・意義をアピールする時であります。ぜひ委員会を中心に会員皆様のご協力を頂き、“ロータリアンとなる仲間”を1人でも多く増強しましょう。

幹事報告

森下 敏顯君

- 2620地区より  
8月のロータリーレートのお知らせが届いております。 1\$ = 100円です。

出席報告

竹田 勲君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
32 / 43 74.41%	36 / 43 83.72%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

落合君 河井君 中森君 畑君  
松葉隆君 村松君 山田君 江崎晴君

栗原君 仲田晃君 平野君

(2)メイクアップ者

竹田 勲君(藤枝南) 松田 真彦君(藤枝南)  
大長 昭子君(藤枝南) 久島 正史君(藤枝南)  
中森 義次君(藤枝南) 小林 弘君(藤枝南)  
島村 武慶君(藤枝南)

ビジター

島田RC会長 松井 四郎君

島田RC幹事 河村 隆夫君



「脳科学者 茂木健一郎氏」講演会

<協賛> 島田ロータリークラブ

脳科学からみる防災

～不確実性に脳はどう対処するのか～

日時 平成25年9月16日(月・祝)

開演 14:00 (開場 13:30)

場所 島田市民会館(全席自由)

入場料 一般: 800円・高校生以下: 500円

スマイルBOX

竹田 勲君

- 本日は9月16日茂木健一郎氏講演会の広報に参りました。チケットのご購入をお願い致します。 島田RC会長 松井 四郎君  
幹事 河村 隆夫君
- 菊川南陵高校準優勝おめでとう。森下 敏顯君

スマイル累計額 30,000円

クラブ管理運営委員会卓話

「うつ病と食事」

保健担当

柳原 寿男君



うつ病は脳内のセロトニン減少で発症すると言われている。セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンがないと作ることが出来ない。国立精神・神経医療研究センターでは、うつ病の改善のために必須アミノ酸、EPA、DHA、葉酸、亜鉛、鉄、ビタミンB群を補うことで成果をあげている。

現代は飽食の時代と言われて久しいが、正しい栄養摂取の仕方としては一考を要する点がある。冷凍食品は何度も水洗いするため、微量ミネラルがほとんど残らず、更に食品添加物がミネラルと結合して排泄を促進しているともいわれる。現代は崩食の時代と言われたいよう、日々の食事に関心を持とう。

会員卓話

大杉 暢彦君



(担当/大杉君 菅原君)