



## Weekly Report

# 山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620  
Yamanashi Chuo Rotary Club 2016-2017

会 長	石原 満彦	副会長	田中 雅貴
幹 事	竹野 満	副幹事	田中 雅承
会 計	小池 章治	会 報	田中 雅承

事務所 〒409-3812  
山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク(株) カルク内)  
TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>  
FAX 055-273-8010 E-mail [rotary@yamachuo-rc.net](mailto:rotary@yamachuo-rc.net)

2016~2017 RI 会長 ジョンF.ジャーム  
第2620地区 ガバナー 生子 哲男  
【例会日】毎週金曜日 12:30~13:30  
【例会場】(株)カルク (055-273-5344)

2016年 12月 9日 第1747回例会

### 本日のプログラム

年次総会 次期役員・理事選出

### 会長挨拶

#### 「咳が出た時の対処法」

会長 石原 満彦

皆さんこんにちは。今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。

先日11月19日(土)・20日(日)に行われた地区大会に参加した役員の皆様におかれましては、お疲れ様でした。当第3分区で出店致しました、モロコシからできたワインと焼酎は正直大盛況とはいきませんでした。中盛況ということでよかったのではないかなと思えました。しかしゆでモロコシの方は、大変好評に終わることができました。

今回は、会長になって初めてのことばかりで戸惑うことばかりでしたが、大変勉強になりました。他のロータリークラブの方々と共に過ごさせていただき、楽しい2日間でもありました。ありがとうございました。

先週は気温の変化が激しく、週前半は温かな気温が続きましたが、そのあと山梨の方では54年ぶりとなる11月の初雪が観測され、北海道でも史上最強と言われる寒波が押し寄せるなど寒い日が続きました。

もう今週から12月で、1年間のラストの月になりました。当たり前ですが、寒いですよ。以前は寒いのは全く気にならなかったのですが、年々暑さより寒さが苦手になってきている

気がします。本格的な冷え込みはまだまだこれからですので、風邪などお引きにならないようお気を付けてください。

風邪といえば、今年の風邪の特徴は咳が3週間程続くそうです。私の周りにも咳をする人が多くなってきました。今日は咳が出た時の対処法をご紹介します。

寒くなってきて咳が出る場合は、寒さが体の中に入ったことが原因と考えられます。なので、寒が入った場合は、体を温めることで咳が治まります。

では、どこを温めればいいのかというと「かかと」です。寒くなってくると足元から冷えが入り、咳込んだり肩こりがひどくなったり、腰に痛みが出たりということが起こってきます。ということで、出かける前に足湯をして足を温めてから出かけたり、カイロをかかと部分に貼っておいたり足元の防寒対策をすることで、咳の症状を緩和させることができます。

あとは食事です。年末になると、忘年会やクリスマス会などイベントが目白押しの月ということで、食生活が乱れ、気の緩みから甘いものをついつい食べ過ぎたりしがちです。

「白い悪魔」というのは今ニュースになっている白い粉のことではありません。砂糖・人工甘味料・スイーツなどが体の中に入ってくると、血流が悪くなることで、体の冷えが強くなってしまいます。そうすると、咳や関節の痛み、尿の出が悪くなるといったことが起こります。それと、もしインフルエンザの予防接種なんてやっていたら、ワクチンの中にあらかじめ入れら

れているウイルスと反応して、腎盂炎（じんうえん）という大病に発展する可能性もあります。

12月といえばいろいろと楽しいイベントが続くと思います。当クラブでも毎年恒例の一大イベントである青少年育成事業「子どもとあゆむ地域絵画作品展」を、山梨県立美術館に於いて12月17日（金）から23日（金）まで開催し、23日（金）午後2時より表彰式を行う予定であります。

「健康な体があつてはじめて、イベントなどを楽しむことができる」ということを忘れずに、師走の雰囲気を楽しみながら、食事にも気を使っていたいただければと思います。

### 幹事報告 幹事 竹野 満

1. ロータリーの友事務所より「ロータリーの友12月号」が届いておりますので、配布致しました。
2. 本日は、米山奨学生の駱 予備さんが出席をしております。後ほど石原会長より、「米山記念奨学金」の授与をお願い致します。
3. 12月例会の「例会変更」をお知らせ致します。  
12月16日（金）の例会は17日（土）に日程を変更し、午前9時より県立美術館において、展示作業の終了後に「絵画展開催例会」を行いますので、宜しくお願い致します。  
また、12月23日（金・祝）は「表彰式例会」を午後12時30分より行います。昼食は用意致しますので全員のご参加をお願い致します。  
そして例年通り、12月30日（金）は「特別休会」と致します。
4. 国際ロータリー日本財務室より12月のロータリーレートのお知らせが届いています。12月はロータリーレート1ドル106円との事です。
5. 例会変更のお知らせ

☆甲府東ロータリークラブ☆

12月9日（金）の例会は「バドミン

トン教室例会」の為 日時・会場の変更

日程：12月11日（日）

点 鐘：午後1時30分

会 場：甲府市総合市民会館

「山の都アリーナ」

12月16日（金）の例会は「年忘れ家族例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午後6時30分

会 場：西洋料理「さくら庵」

（岡島7Fレストラン街）

☆甲斐シティーロータリークラブ☆

12月14日（水）の例会は「家族クリスマス例会」の為 時間の変更

点 鐘：午後6時30分

会 場：「ティンカーベル」

12月28日（水）は「特別休会」

### 前回の例会記録

#### 第1746回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	11名	0名	100%	2名	100%

届出欠席者 なし

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 田中 雅貴君 原田 哲君

ビジター 甲府RC 山寺 戦治様

米山奨学生 駱 予備さん

備考 なし

#### ニコニコ BOX

- お世話になります。

甲府RC 山寺 戦治様

- 山寺様、駱さん、ようこそいらっしゃいました。 林 美喜枝 遠藤 一郎

田中 雅承

- 早退します。

小池 章治

次回のプログラム 12月17日（土）

子どもとあゆむ地域絵画作品展

開催式例会