



2009～2010年度

中津平成週報

Rotary Club Of Nakatsu Heisei



2009～2010年度
国際ロータリー・テーマ

ロータリーの未来は
あなたの手に
国際ロータリー会長 ジョン・ケニー

John Kenny

国際ロータリー2720地区 中津平成ロータリークラブ

会長 江淵一秀 幹事 小野嘉之 クラブ広報委員長 岩淵正芳

例会日時：毎週木曜日 12:30～13:30

例会場：グランプラザ中津ホテル TEL：0979-24-7111

事務局：〒871-0025

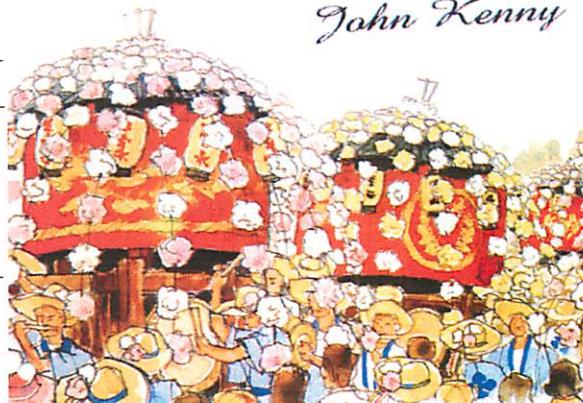
大分県 中津市 殿町1383-1 中津商工会議所2F

TEL：0979-22-9716 FAX：0979-22-9722

メールアドレス：office@n-heisei.org

ホームページ：<http://www.n-heisei.org>

第976回例会 平成22年4月22日(木)



本日の例会プログラム

会員卓話 「会員増強・退会防止について」

会員増強・退会防止委員会 梶屋委員長

◎次回例会プログラム クラブフォーラム 次年度会長・幹事・各委員会

活動計画引き継ぎ

前回（第975回例会）の記録

平成22年4月15日(木) 18:30～

■ゲスト

なし

■ビジター

中津RC 山本洋一郎君

■出席報告

会員数	25名
免除者数	0名
対象者数	25名
本日出席者	17名
欠席者数	8名
出席率	68.00%

■前々回出席報告の修正

前々回欠席者	7名
メイクアップ	3名
欠席者	4名
修正出席率	70.83% → 83.33%

●メイクアップ

岡野（中津中央） 二反田（地区協議会）
土居（地区協議会）

●欠席者

松本・矢頭・川崎・長野（修）

◎ロータリーソング それでこそロータリー

◎会長の時間 会長 江淵一秀



先週土曜日に、辛嶋ガバナー補佐、小野幹事と私の3人で、佐伯マリン20周年記念に行ってきました。12時過ぎに中津を出て、向こうに2時半

頃着き、そのまま、受付へ。式には、余裕を持って出席できました。

記念講演では、「笑医の医学」と題して、高柳和江さんが講演されました。出て来るなり、笑いを振りまいておられました。プロフィールには、大変立派な職業を持っておられまして、笑いが、唯一の健康法と、教わりました。記念式典では、山崎ガバナーが、国際交流では、10年続く、韓国晋州RCの会長が見えておられました。社会奉仕、青少年奉仕が主な内容です。

祝宴では、さすが、海の幸がテーブルに並んでおり、テッサを久し振りに堪能できました。それと、亀の手と言う岩に付いているニシの仲間でしょうか、初めて食べました。○周年記念とかに行くと、食べ物が楽しみです。皆さんも時間を作り、出席してもらいたいものです。特に、小野幹事は、今回体が本調子ではなく、大変疲れたと思います。お疲れ様でした。

◎幹事報告

●例会変更

中津中央RC5/11（火）→向笠公園清掃例会（福沢茶屋）

大分RC 大分臨海RC 大分中央RC

大分1985RC 別府RC 別府北RC

別府東RC 別府中央RC 宇佐八幡RC

●週報受理

本渡RC 天草中央RC 八代RC 杵築RC

宇佐2001RC 中津RC

「ロータリーの未来はあなたの手に」

“ROTARY'S CHANGE IS IN YOUR HAND”



2009～2010年度

中津平成週報

Rotary Club Of Nakatsu Heisei



ロータリーの未来は
あなたの手に

■報告事項

- ・佐伯マリンより20周年記念式典参加御礼
- ・4/24会費引き落とし4月～6月

新年例会 3,000

- ◎新入会員入会式 永松 浩会員
(大分銀行 大貞支店長)



◎委員会報告

・クラブ管理運営委員会 川崎会員
食事会のBGMが単調でしたので、今日の例会から、その月に誕生された会員が20歳の頃流行した曲を、大和委員長がBGMに仕立てて提供します。今月は江渕会長の20歳のヒット曲です。

◎ニコニコボックス

クラブ管理運営委員会 プログラム担当

○江渕会長

永松さん入会おめでとうございます。
楽しいロータリーを送ってください。

○小野幹事

永松さんご入会おめでとうございます。
先日休みましたので、土居さんにご迷惑をおかけしました。姫路城見学に行き、京都の夜で盛り上がりました。

○土居会員

永松浩会員、入会おめでとうございます。次年度幹事をさせていただきますので、会の運営にご協力ください。本日は途中退席いたしますが、よろしく願います。

◎会員卓話

「慢性疲労症候群について」

小路 東会員



○慢性疲労症候群とは

ストレスにさらされて忙しい現代人は大人でも子供でも今まで元気に通勤や自営業・就労・通学あるいは主婦として家庭をきりもりしていた人が、ある日を境として、今まで経験したこともないような疲労に襲われる病気を慢性疲労症候群 (chronic fatigu synbrme :CFS) といいます。

○こんな症状があったら～

慢性疲労症候群は、ある日突然にちょっとした動作さえおっくうになるような強い疲労を感じ、それが6ヶ月以上も続くと同時に、微

熱 (37.2度～37.5度) リンパ節の腫れ、筋力低下、不眠などの様々な症状が出てきます。

「症状」

1. 微熱または悪感
2. のどの痛み
3. 首あるいはわきの下のリンパ節が腫れる
4. 原因不明の筋力低下
5. 筋肉痛または不快感
6. 軽い運動に24時間以上続く全身倦怠感
7. 頭痛
8. 移動性関節痛
9. 精神神経症状 (いずれか1つ以上)
まぶしさ・視野の一部が暗くなる・物忘れ・興奮・昏迷思考力低下・集中力低下・うつ状態
10. 眠れない、または眠りすぎ

「身体所見」

1. 微熱
2. 咽頭炎
3. 首あるいはわきの下のリンパ節が腫れる

○慢性疲労症候群の原因は

原因としては各種のウイルスあるいは免疫能力 (抵抗力) 低下などの説が挙げられていますが、まだよく分かっていません。

○慢性疲労症候群の治療法

それぞれの症状を治すいう対症療法が中心で今のところあまり有効なものはありません。ただ生命にかかわる可能性は少ない病気なので、疲れた内臓の回復や心と体のリセットを行うように心がけましょう。

○パニック障害の診断基準

1. 動悸、心悸亢進、または心拍数の増加
2. 発汗
3. 身震いまたは震え
4. 息切れ感または息苦しさ
5. 窒息感
6. 胸痛または胸部の不快感
7. 嘔気または腹部の不快感
8. めまい感、ふらつく感じ、または頭が軽くなる感じ、または気が遠くなる感じ
9. 現実感消失または離人症状
10. コントロールを失うことに対する、または気が狂うことに対する恐怖
11. 死ぬことに対する恐怖
12. 異常感覚 (感覚麻痺またはうずき感)
13. 冷感または熱感