

20 Mima RC 週報 Weekly Report

国際ロータリー2670地区

例会会場：森友

毎週火曜日19:00~20:00

出席報告

会員数	会場出席	ZOOM	欠席	メーキャップ	修正合計	出席率
31	19		12	1	20	65.0%

2025-2026年度 第8回 例会プログラム

開会点鐘 19時 四つのテスト/国歌斉唱/我らの生業

ゲスト いません

会長の時間/幹事報告/委員会報告/卓話/スマイルボックス発表

会長の時間



夏バテの原理は、暑さによる自律神経の乱れ、発汗による水分・ミネラル不足、冷たい飲食物の過剰摂取による胃腸の機能低下、睡眠不足、そしてその結果生じる栄養不足といった複数の要因が複雑に絡み合って発生します。体温調節機能がオーバーワークになり、体のバランスが崩れることで、疲労感、だるさ、食欲不振などの症状が現れます。

夏バテを治すには、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動、そして無理をしない休養が重要です。具体的には、豚肉などのビタミンB₁、レバーなどの

たんぱく質、梅干しなどのクエン酸を含む食品を積極的に摂り、冷たい飲み物を避け白湯や常温の水で水分補給を行いましょう。また、クーラーの使いすぎに注意し、自律神経の乱れを整えるために、規則正しい生活と質の良い睡眠を心がけることが大切です。

食事で改善する。栄養バランスの取れた食事を摂る。夏バテには、ビタミンB₁、たんぱく質、クエン酸、ミネラルなどを積極的に摂取しましょう。ビタミンB₁、豚肉、うなぎ、玄米などに豊富に含まれ、疲労回復を助けます。たんぱく質、かまぼこ、うなぎ、肉、卵などに含まれ、エネルギー源となる熱を発生させ、体を温めます。クエン酸、梅干し、柑橘類、キウイ、酢などに含まれ、疲労物質である乳酸の排出を助け、食欲増進や疲労回復に効果的です。

冷たい飲み物を控える。冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて消化不良を起こすことがあります。白湯や常温の飲み物、生姜湯などで体を内側から温めるのがおすすめです。水分補給をこまめに行う。汗で失われた水分や電解質を補うために、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。ただし、糖分の摂りすぎには注意が必要です。

生活習慣で改善する。十分な睡眠をとる、規則正しい生活と質の良い睡眠で、疲労を回復させ、自律神経のバランスを整えましょう。

無理のない範囲で体を動かす。夏バテの症状が出たら、無理をせず静かな環境でしっかりと体を休めることが大切です。

幹事報告

- ・到着週報：阿波池田 RC 鴨島 RC
- ・「米山梅吉記念館 館報」「第 45 回 RYRA セミナー報告書」を回覧します。
- ・「ロータリーの友」9 月号を皆様のトレイに入れておりますのでお持ち帰りください。
- ・来週 9 日はガバナー補佐訪問例会、16 日は懇親会、25 日は脇町 RC との合同ガバナー公式訪問例会、この日は木曜 12 時 30 分より清月屋敷にて例会を行いますので間違いないようお願いいたします。30 日は休会とします。
- ・10 月 19 日 11 時～13 時清月屋敷にて「元楽天ゴールデンイーグルス監督今江敏晃氏講演会 & ベースボールクリニック」のチラシをお配りしています。案内のご協力をお願いいたします。
- ・例会終了後、理事会を開催いたします。理事の方は出席をお願いいたします。

委員会報告

澤田ゴルフ担当

「9 月 14 日は美馬 RC 主管の 5 クラブゴルフコンペを四国カントリーで行います。よろしくをお願いいたします。」

矢野親睦担当

「9 月の本人誕生日は 27 日松浦会員 22 日私矢野です。配偶者誕生日は 21 日岩本会員、12 日田中義美会員、12 日田野会員。結婚記念日はいません。」



卓話

伊庭会員



子どもが 3 人いますが上の女の子二人はソフトボール、下の男の子は野球を頑張っており親として懸命にサポートしています。上から順に高校 2 年生、中学 3 年生、小学 5 年生になります。

徳島県はソフトボール部がなく上の子は中学から香川県のクラブチームに入り、高校は岡山県に通いソフトボールを続けています。上の子が所属している高校のソフトボール部は春の選抜全国大会準優勝、インターハイも準優勝、しかし国体は岡山大会は優勝したのですが中国大会の決勝で負けてしまいました。

上の子が香川のクラブチームに所属してからコーチとして自分も 5 年間ソフトボールに関わらせていただいているため、練習時間と例会時間が重なってしまいほとんど例会に出席できないことをこの場で謝らせて

いただきます。しかしそのおかげで子どもたちとソフトボールを通じてかけがえのない時間を過ごさせてもらいました。

岡山の高校の寮で生活している上の子は一年間に2回しか実家に戻れません。お盆に帰省したときに香川の所属したクラブチームで後輩たちに何か話してくれと監督から頼まれ、話したことが「自分たちは強くなかったが何とかチームプレーで準優勝までたどり着いた。プレーは自信満々に、しかし慢心はしてはいけない。」でした。そんなことを言うような子ではないと思っていたのですが、高校でのソフトボールの練習の中でそんなことが言えるようになったと心に響きました。

また表彰式でソフトボール会長から「全国1750校の頂点に立ったとしても、まだまだと思う気持ちが大切である」と言われた話もしていました。「逆に国体の時はどこかに勝てるという慢心があった、今まで一度も負けたことがないチームに最後に負けてしまった。人生も同じで慢心を持ってはいけない。」

子供の言葉は私自身の人生にも合わせることができ、仕事でも成功している人はチャンスをつかみ続けている、それは慢心しないからだと思いました。子供の方が純粋で教えられることが多いと感じました。

二番目の子が中学を卒業するので香川のクラブチームでコーチをすることは今年で最後になりますが、できれば下の子の所属する野球チームでもコーチをやらせていただき子供たちとスポーツを通じて自身も成長したいと思います。

人生に仕事に生かせることをスポーツから学ぶことは多いと思います。また地域の子供たちにスポーツをしやすい環境を整えてあげたいと思います。ロータリークラブとして一緒にそういう活動ができればうれしいと思いますのでこれからもよろしくお願いします。

スマイルボックスの発表

矢野会員「誕生祝ありがとうございました。」

松浦会員「誕生祝ありがとうございました。」

澤田会員「展示場を広げた記念品が余っていたので会員の皆様にお配りいたします。」

次回例会

9月9日 19時～ 場所 森友

ガバナー補佐公式訪問例会

※出欠連絡は前日までに幹事までご連絡ください。