



ロータリーは  
機会の扉を開く

2020~2021年度  
大船渡西ロータリークラブ会報  
**七福人**



**RI 会長テーマ**

会長 高木 久子

=会長指針=

副会長 齊藤 俊明

**途中困難最後必勝**

幹事 山口 徹

例会記録

9月第1週例会 2020年 9月 3日(木)

ソング：君が代・四つのテスト ボックス：26,000円 (報告者 門田 崇会員)  
 本日出席率：61.36% 前回修正後 68.18% (メークアップ 1名) (報告者 紀室綾子会員)

★ 会長の時間：高木久子会長



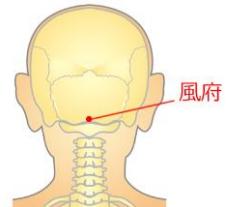
言葉が出ない！内容は細かいところまでわかっているのに一言で伝わる言葉が出てこない。仕方ないので、浮かんだ言葉をあれこれと並べてみたらあっさり「何だ、〇〇の事なの？」と言われてしまった。内心は穏やかではありません。この「ど忘れ」単なる物忘れであってほしいと・・・

寝不足、疲れ、多忙、考え方、イライラなど心身にゆとりが無くなっている時に起こりやすいものです。これらを改善するために、生薬では羚羊角（れいようかく）（サイガーレーヨーと言うカモシカの仲間の角）やイカク（サイの角）これらの生薬は、ワシントン条約で捕獲はできず、日本の漢方薬メーカーでも各々自社で持っている貴重な生薬のみです。食材では緑茶。食後にはゆっくりと日本独特の緑茶を楽しんでみてはいかがでしょうか！

そして、ツボは風府（ふうふ）です。

【ツボの位置】 少し上を向いた時、背骨から上がって指の止まるくぼみ  
 「頭がいっぱい」な状態をリセットし、脳を再起動させたい時、押しながら  
 3回大きく深呼吸

【風府の主な効能】 高血圧、頭痛、目の疲れ、めまい、物忘れ、首のコリ



◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

ガバナー事務所より

- 第49回ロータリー研究会開催の案内が届いています。  
 11月25日(水) オンラインによる開催。  
 会長の参加は第2部20時～21時「クナーク RI会長と語ろう」から 締切り 10月8日(木)
- アフリカ地域の野生型ポリオ根絶が認定されたとの連絡あり。
- 地区委員会アンケート調査結果を纏めた冊子が届いています。
- 9月のロータリーレート 1フ<sub>ル</sub> 106円と連絡あり

◆◆◆ 委員会報告 ◆◆◆

★ 鈴木秀樹職業奉仕委員長

東高校模擬面接への出欠報告まだ提出されていない方、提出のほどお願いいたします。  
 面接官の人数が不足しておりますので、ご協力お願いいたします。

# ◆◆◆ 本日のプログラム ◆◆◆

## 会長卓話：薬物乱用防止

小学6年生と中学2年生を対象に、薬物乱用防止の講演をする際の映像を見ながらお話しをして頂きました。

