



2014-15年度 国際ローターテーマ  
『ロータリーに輝きを』  
Light UP ROTARY



2014-15 RI会長 黄其光  
RI 2820地区ガバナー 藤 居 彰 一

# Hasaki Rotary Club Weekly



No.1797号 2014年10月30日発行

## 職業奉仕月間

### 例会プログラム

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・点 鐘      | ・幹 事 報 告   |
| ・国 歌 斉 唱  | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和  | ・出 席 報 告   |
| ・ビジター紹介   | ・卓 話       |
| ・会長あいさつ   | ・点 鐘       |

創立：1978年2月23日  
加盟：1978年4月14日  
例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所  
〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527  
電話 0479(48)0333  
例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分  
○会 長 伊 藤 恭 弘  
○会長エレクト兼副会長 茂 木 勉  
○幹 事 山 本 英 雅  
○副 幹 事 菅 谷 昭 夫

# 第1796(16回) 例会報告

平成26年10月23日(木)曇り  
進行：稲垣 SAA

## 本日のお客様：

- ◇ 会長あいさつ ……………伊藤会長  
神栖フェスタ、鹿島中央RC20周年式典に出席を頂き大変ご苦労様でした。



18日(土)の募金活動は出席の会員が多くて良かったのですが、19日(日)は3名の会員と手伝い2名で行い大変でした。また土曜は寒く日曜は反対に暑い中を大勢の方に来て頂いて、カンボジア支援活動のパネルを見ていただくことができ、綿アメでの募金活動も盛況でした。20周年式典は鹿島中央らしさがあり素晴らしかったと思います。来年2月に行われるIMは、あの規模よりももう少し大きいかたちになるのかと思います。

最近外国人観光客にどんぶり(うな井、かつ井、天井など)が好評のようです。白米だけを食べるのではなく、ご飯に味がついているのがよいそうです。器を持って食べるのは日本人だけだそうです。以前韓国に行ったとき器を持って食べて驚かれました。向こうでは食事の最後には器を傾けて食べてました。日本の常識が外国に措いては非常識と思われる事柄も沢山ある様です。

- ◇ 幹事報告 ……………山本幹事

1. 玉造ロータリークラブより10月31日(金)の例会の休会の案内が届いております。
2. 12月7日(日)マロウド筑波にて午前9:30より地区国際奉仕セミナーが開催されます。
3. 12月14日(日)筑西ダイヤモンドホールにて午前9:30より社会奉仕、ロータリー財団の合同研修セミナーが開催されます。
4. 水戸西ロータリークラブより週報が届いております。



- ◇ 卓話

- ぐっすり眠れて朝スッキリの5大生活習慣……………菅谷会員

- 1つ、朝の光をたっぷり浴びる、朝の光は、夜間のメラトニンの分泌を促して睡眠のリズムを整え、目覚めをスッキリさせる働きもします。
- 2つ、寝る前に体温アップ。夜は、体温が下がり始めると眠くなります。下がる落差が大きいほど眠りやすくなるので、入浴、運動で体温をあげます。運動は寝る2~3時間前までにウォーキングなどの軽いものを。入浴は1~2時間前にぬるめお湯で。寝る直前の運動や入浴は逆効果です。



- 3つ、寝る前の深酒、たばこは控える。アルコールは、寝つきが良くなりますが、睡眠が浅くなるため夜中に起きやすくなります。飲酒は就寝3時間前までに食事時などに軽く楽しむ程度にしましょう。たばこは、就寝1～2時間前まで。ニコチンには覚醒作用があります。その他、コーヒーなどの刺激物も就寝前には控えましょう。
- 4つ、自分なりのリラックス方法を持つ。就寝前にリラックスすると、寝つきが良くなります。音楽を聴く、ヨガをするなど、自分なりのリラックス方法をみつける。
- 5つ、リラックス呼吸法。就寝前にリラックス呼吸法を試してみましょう、大きく息を吸って2秒ほどため、10数秒かけながら細く長く息を吐くことを5～10回行います。

- IM実行委員会 ……………稲垣委員長  
I. M準備スケジュールを皆さんの手元に配布しました。時の経過ごとに準備すべき事を示しております。各委員会の皆様には、これをご参考いただき、準備をしていただきたいと思います。よろしく、ご協力をお願いします。



#### ◇ まめ知識

##### ○ 皆既月食

月食（げっしょく、月蝕、英語：lunar eclipse）とは地球が太陽と月の間に入り、地球の影が月にかかることによって月が欠けて見える現象のことである。望（満月）の時に起こる。

日食と違い、月が見える場所であれば地球上のどこからでも同時に観測・観察できる。

すべての部分が本影（地球によって太陽が完全に隠された部分）に入る場合を皆既月食（total eclipse）、一部分だけが本影に入る場合を部分月食（partial eclipse）という。

月が半影（地球が太陽の一部を隠している部分）に入った状態は半影食（もしくは半影月食、penumbral eclipse）と呼ばれるが、半影に入った月面部分の減光の度合いは注意深く観察しなければ分からない程度であるため、事前の予告なしに肉眼で見ても気がつかない場合も多い。

月が地球の影によって隠される度合いを食分といい、「(本影の半径+月の視半径-本影の中心と月の中心の距離) ÷ (月の視直径)」という式で計算される。皆既月食の場合は1以上、部分月食は0 - 1、半影食ならマイナスの値となる。

地球の大気によって太陽の光のうち波長の長い赤系の光が屈折・散乱されて本影の中に入るため、皆既月食でも通常、月は真っ暗にはならず暗い赤色（赤銅色）に見える。しかし火山爆発等で大気中に特に多量の微粒子が浮遊している場合には、月が非常に暗くなり灰色かほとんど見えなくなる。月食時の明るさは後述の「ダンジョンの尺度」（後節参照）などで表される。

なお、月食の途中の欠け月が昇ってくることを月出帯食といい、その逆に欠けたままの月が沈むことを月没帯食（もしくは月入帯食）という。

◇ 出席報告

野口出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
第1例会		21会員	21会員	出席: 14	メイク: 6	95.23%
第2例会		21会員	21会員	出席: 15	メイク: 5	95.23%
第3例会		21会員	21会員	出席: 13	メイク: 11	114.28%
第4例会		21会員	21会員	出席: 13	メイク: 22	166.66%
第5例会		21会員	21会員	出席:	メイク:	
10月度平均						

10月度出席表 出席:○ 欠席:/ M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会員名	2日	9日	16日	23日	30日	出席数	M数	会員名	2日	9日	16日	23日	30日	出席数	M数
赤出川 清	/	○	○	○M2				菅谷 昭夫	/M1	○	○M1	○M2			
安藤 信一	/	/	/	/				野口 玲吉	○	/	○	○M2			
安藤 寿博	○	○	/M1	/M1				長谷川和夫	○	○	/	/			
泉 純一郎	○	○M1	○M1	○M2				林 久夫	○	○	○M1	○M1			
伊藤 恭弘	○M1	○M1	○M1	○M2				三好 忠	/	/	/	/			
稲垣 和夫	○	○M1	○M1	○M2				茂木 勉	○M1	○	○M1	○			
金子 大作	○M1	○	○M1	/M2				森 輝義	/	○	/	○			
川島 弘行	○	/	○	○				山本 英雅	○M1	○M1	○M1	○M2			
小出 泰久	○	○	/	/											
後藤美紀代	○	○	○M1	○											
西條 昌良	/	/	/	/											
篠塚 茂男	○M1	○M1	○M1	○M2											
菅宮 浩行	/	/	/	/											

メイクアップ 10/18 鹿島中央RC20周年記念式典(セントラルホテル) 赤出川、泉、伊藤、稲垣、金子、篠塚、菅谷、野口、長谷川、林、山本会員

10/19 かみすフェスタ2014 赤出川、安藤(寿)、泉、伊藤、稲垣、金子、篠塚、菅谷、野口、長谷川、山本会員

◇ ニコニコBOX報告.....金子親睦委員長

後藤美紀代 かみすフェスタ ¥2,000

ニコニコBOX	2,000円
コインBOX	1,400円
ビジター(0件)	0円
合計	3,400円

ニコニコBOX	
1週	12,000円
2週	0円
3週	0円
4週	2,000円
5週	円
月計	14,000円
累計	124,000円

コインBOX	
1週	1,421円
2週	1,410円
3週	1,290円
4週	1,400円
5週	円
月計	5,521円
累計	21,742円

10月の予定