



WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

□会長／鈴木 延幸

□副会長／高橋 義孝

□幹事／井尻 英雅

□副幹事／長嶋 明彦

例会日：毎週月曜日 18:00～19:00

例会場：静岡グランドホテル中島屋

事務所：静岡市葵区追手町2-12 5F/ TEL 054-254-5611

2013-2014年度RI会長 ロンド・バートン 「ENGAGE ROTARY, CHANGE LIVES.」

平成26年4月28日(月)

No.1137
第1209回 例会

ホームページ
アクセス数
2014.4.30
18168
2014.4.22
18131

ゲ
ス
ト

今回ゲストはありませんでした。

♪ 本日のロータリーソング「手に手つないで」 ●ソングリーダー：森川 智明 会員

鈴木 延幸 会長の時間



私の健康法について。48歳でタバコを止めたので13年になります。最後は1日4箱と、かなりのヘビースモーカーだったのですが、突然禁煙を始めました。この事は私の人生にとって、ものすごい事だと思っていました。実はたいした事ではなく、ただ止めただけです。その後、朝起きた時の口の中の爽快さ、痰が出ないなど、何と素晴らしい事かと思っています。

次に、朝1時間ほど散歩をし、ストレッチ、ラジオ体操などを行っていることです。

以前朝食は、ご飯を食していましたが、炭水化物、主にサラダ、白身の焼き魚、味噌汁、納豆などで済ませています。2年ほど経ちますが、おかげで体重は7～8kg痩せたままです。

朝トイレに座って、歯磨きをすると永く磨き、10分程度良く磨けること。さらにジェット噴射で口の中を清掃すること。

次に健康法ではないのですが、「かみのもと」と言う、頭に付ける育毛剤を十分付けて3分程度、頭皮をマッサージします。すると、最近床屋さんに「髪が増えましたネ。」とされています。



■ 幹事報告 井尻 英雅 幹事

- ・5/5 祝日休例会
- ・5月よりクールビス
- ・4/29から5/6まで事務局が休みとなります。

■ スマイル報告 森川 智明 会員

■ 会員からのスマイル／2名 総額／3,000円

- 前田会員 … 皆様に長生きしてもらいたくて、本日の食事の時に、島田産の新茶を提供しました。
- 岡本会員 … 母校野球部が、夏の大会のシード権を獲得しました。静岡高校も頑張れ。