

# 2021 年 八戸西ロータリークラブ会報



## 国際ロータリー第 2830 地区

RI 会長      ホルガー・クナーク      (ドイツ)  
ガバナー      源新 和彦      (八戸北 RC)

### 第 209 回例会

日時：2021 年 4 月 1 日 (木) 於：きざん八戸 12:30 ~

▶司会 大島泰雅 SAA ▶ビジター なし ▶ゲスト なし ▶四つのテスト 山口龍介



四つのテスト 唱和  
山口龍介 会員



幹事報告  
蛇口和憲 幹事



今回のお弁当

### 会長要件 (小芝道子 会長)



皆様こんにちは。花粉症の方は、今は非常に大変な思いをしていらっしゃると思うのですが、症状の緩和にアロマの精油がすごく良いのです。精油もお薬も、自分にピタッと合えば「よく効いた!」と思うことが出来ます。

対症療法しか出来ないのですが、コップに 80 度くらいのお湯を半分くらい入れて、そこに 1 滴精油を垂らします。そして口を開けて喉に蒸気を送るように吸入します。そうすると、すごく楽になりますし、喉や鼻にも通っていきますので、呼吸も楽になっていきます。

ディフューザー等の精油を垂らしてどんどん蒸気が出てくる機械があるのですが、それは精油がくっ付きまますのでお掃除が大変です。ですから、私はティッシュに精油を 1 滴つけて、それを振って香りを嗅ぐということをしております。本当に鼻の通りが良くなりますし、呼吸が楽になります。

おススメの精油は「ペパーミント」こちらは鼻のつまりに効きますので、鼻が詰まっているときに凄く良いです。スーッと通りが良くなります。それから「ローズマリー」こちらは認知症予防によく使われるくらい脳の血流が良くなります。そして「ユーカリ」水のような鼻水が止まらない、という時に効果的です。だいたい 5 分から 10 分しないうちにピタッと鼻水が止まります。「ティートゥリー」こちらは喉がイガイガするなど感じる時に、すぐにうがいをすると良く効きます。精油はなにしろ薬ではないので、翌日にうがいをしてもなかなか効き目が表れてこないのです。また、目が痒い時には、先程の「ティートゥリー」と「ペパーミント」を精製水かミネラルウォーター 50ml に入れて、目が痒い時に目をしっかり瞑ってスプレーをすると 30 分間くらいは目の痒みが少し楽になります。

このように色々な使い方があり、お薬ではないですが一時的に楽にしてくれる、というものがアロマの精油です。以上です。

### 誕生日祝い



工藤良弥会員 (4 月 20 日生)

まず初めに、先日八戸臨泉会の展覧会、盛況に終わらせていただきました。私が会場に行った時には市長さんと田名部匡代さんが来てまして、閲覧していただきました。皆様、ありがとうございました。

私は、4 月 20 日で 66 歳になります。仲間内では一番最初に誕生日を迎えますので、4 月 20 日を過ぎたらまたじじい扱いが始まると思います。仲間内で一番誕生日が遅いのが 3 月 26 日で私と 1 カ月違うか変わらないかで 1 歳違いになります。頭に来ます

ね! (笑) 検診を受けましたら前回より数値が良くなってまして、かかりつけの病院の先生に、肝臓の数値がだいぶ良くなりましたね、お酒やめましたね!と言われたので、昼は全然飲んでません、夜だけ飲んでますと言ったら、当たり前ですと怒られました。唯一悪いのは太りすぎですからとにかく痩せる方法を考えて下さいと言われまして、病院でなんとかありませんかと聞いたらそういうのはありませんと言われました!心身共に、なんとかか丈夫でここまで頑張ってきたので、これからも皆様、どうぞよろしくお願い致します。





山口龍介会員 (1月11日生)

ついに大台の40歳になりました。弁護士になって、まだ10年は経っていないのですが、間もなく10年にもなろうかというところですので、ますます頑張っていきたいと思います。ありがとうございます。



長尾愛子会員 (4月23日生)

私は今月で70歳になります。腰・日・膝が痛い。今一生懸命にマッサージをして治療しています。これからも宜しくお願い致します。ありがとうございます。

### 幹事報告 (蛇口和憲 幹事)

- ・4/18 (日) 記念講演会について：八戸北 RC 平野様より尾木直樹さんの講演パンフレットを頂きました  
講演は11:00～12:00 ZOOM配信もあり ZOOMでも良いので出来るだけ参加をお願いします
- ・地区研修協議会開催のご案内：5月22日 (土) ホテルサンルート五所川原 ZOOMでの参加も可能  
次期会長・幹事 会計 クラブ管理運営担当部門 会員増強部門 各委員の委員長または役にある方は参加をしていただきたいと思います 後日詳細のご案内をします
- ・例会変更：八戸東 RC 4/16 例会変更 4/30 任意休会 会場 グランドホテル

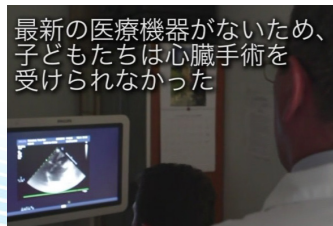
### ニコニコBOX (田中久一 会員)



- |       |     |  |
|-------|-----|--|
| 小芝 道子 | 会 長 | ：春の陽気に心ウキウキします                                 |
| 蛇口 和憲 | 会 員 | ：新年度！良い年度であります様に                               |
| 大島 泰雅 | 会 員 | ：地区補助金にて車椅子を寄付いただける事になりました。<br>本当にありがとうございます！！ |
| 工藤威美子 | 会 員 | ：感謝  |
| 島浦 理  | 会 員 | ：春になって過ごしやすいい日々が続くようになりました。体の調子がいいです。花粉を除いては！  |

- |        |     |   |
|--------|-----|---|
| 田沢 英治  | 会 員 | ：出会う人全てが運命の人、そこから何を学ぶか！   |
| 小笠原美千代 | 会 員 | ：春ですネー。今日も一日良い日でありますように！  |
| 小笠原信子  | 会 員 | ：山菜のシーズンになりました。感謝でいただいています。   |
| 畠山 徳陽  | 会 員 | ：春らしい良い天気です。気が緩みそうになりますが、引き続きコロナ対策気を付けましょう。   |
| 村岡 徹弥  | 会 員 | ：本日も宜しくお願いします。  |
| 館坂 久子  | 会 員 | ：本日も宜しくお願い致します。   |
| 工藤 良弥  | 会 員 | ：新年度の始まり。皆さん今年度も宜しくお願い致します。   |
| 中村ユミ子  | 会 員 | ：4月から新年度スタート。1年間穏やかな年であります様に願っています。   |
| 長尾 愛子  | 会 員 | ：今月で70歳になります。本日も宜しくお願い致します。   |
| 山本 正博  | 会 員 | ：本日も宜しくお願い致します。   |
| 山口 龍介  | 会 員 | ：新卒2名が入社し今日から働いています。この後早速入社後研修があるので、事務所の理念・マインドをしっかりとすり込みたいと思います。                         |
| 藤井美保子  | 会 員 | ：体温が0.5℃下がっただけでもアレルギーが出やすくなるそうです。1日のうちで一番体温が低いのは午前3時～5時で、一番人の死亡率が高く喘息発作やアトピーが酷くなる時間だそうです。 |
| 田中 久一  | 会 員 | ：嗚呼、コロナ、黄砂、杉花粉・・・！！   |

### 母子の健康月間 DVD 観賞



- |                 |  |                    |
|-----------------|--|--------------------|
| ・会 長 小芝 道子      | ・例会場 きざん八戸                                     | TEL : 0178-70-1155 |
| ・幹 事 蛇口 和憲      | ・例会日 木曜日 (月3回)                                 | 第1・3 12:30～        |
| ・副会長 小林 周子      |  | 第2 18:30～          |
| ・事務局 (株)STARS 内 | 〒031-0072 八戸市城下4丁目9-5                          |                    |
|                 | TEL : 0178-51-8642 MAIL : hwrc@stars.aomori.jp |                    |