Rotary Club of KUSATSU

草津ロータリークラブ

国際ロータリー第2650地区

VOL.55
No.21

蝋梅　（提供:写真同好会）

2024−25年度国際ロータリーのテーマ

ロータリーのマジック

第2650地区スローガン

持続可能なロータリーに!
共に学び、共に行動

Make Rotary Sustainable!
Learn together Act together

クラブスローガン

皆でつくろうロータリー

第2573回例会

2025年2月6日

開会･点鐘　（12:30）
君が代
ロータリーソング「奉仕の理想」
来客紹介
食事の時間
会長の時間
幹事･委員会･同好会報告
今月のお祝い
卓話「応仁の乱について」
――横江 孚彦 君
ニコニコ箱
閉会･点鐘　（13:30）

受付担当　吉岡健二　馬場　勲

■設　立 1970年5月28日
■例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
■会　場 草津市西大路町4-32
クサツエストピアホテル2F
TEL 077-566-3333
■事務局 草津市西大路町4-32
クサツエストピアホテル内
TEL 077-564-9111
FAX 077-564-9112
k-rotary@sirius.ocn.ne.jp
http://www.kusatsu-rc.com

爪の健康について

北川　義洋

普段は気にしていない手足の「爪」も 少し深爪したり、先が割れたりするととても気になり不愉快になる事があります。スポーツ選手も爪をいつも正常な状態に維持することに注意しています。健康な爪は硬くて表面はなめらかで、色は透き通ったピンク色をしています。

しかし体調不良の場合には爪はその色や形の変化で現してきます。色が白っぽかったり、形が反るのは鉄不足の貧血を示しています。横筋は栄養不良や血行不良により出て来て、縦筋は乾燥や加齢によるだけでなく過労の場合にも出てきます。つま先が丸くなってくる時は、肺の疾患や心臓の病が考えられる場合があります。また白濁してくる時は肝硬変、糖尿病や慢性腎不全の疑いが出てきます。ただ爪の半月は生まれつきによるもので、健康には左右されないそうです。

たまには自分の爪を観察して、健康状態を見つめ直してはいかがでしょうか。普段でも私達が簡単にできる爪の健康維持法は栄養補給と保湿です。爪はその根元から造られるものであり、手指にクリームをつける時にはちょっと意識して爪の根元に擦り込むように付けてあげると栄養補給に効果的です。私も長い間爪先のひび割れに悩んできました。爪補修専門のマニュキュアなども試しましたが完治せず、この方法で一週間に数回、風呂上がりにほんの少量塗り込むことでひび割れが出なくなりました。そして睡眠前に擦り込むと血行が良くなり指先が温かくなってきて、よりよい睡眠につながります。こんな簡単なやり方で爪の健康が維持出来るものかと思われるかもしれませんが、是非一度試して見てください。

例会プログラム

2月13日（木）休会
2月20日（木）通常例会
2月27日（木）休会
3月　6日（木）栗東･草津RC合同例会

受付担当

—	—	
江南光洋	深尾一広	
—	—	
権田五仁	早田真也	

会　長	石光堅太郎	S.A.A.	伊藤 勝晤
会長エレクト	大西 達也	直前会長	田中 孝和
副 会 長	大西 達也	会報委員長	中野　仁
幹　事	中坪 利裕		

今後の予定

●2月13日(木)　休会
●2月16日(日)　IAスポンサークラブIAC委員長並びにIAC顧問会議
13:00~16:30　リーガロイヤルホテル京都
●2月20日(木)　通常例会　※12:00~
●2月27日(木)　休会
●3月　2日(日)　地区職業奉仕講演会
13:30~　リーガロイヤルホテル京都（ZOOM併用）
●3月　6日(木)　栗東･草津RC合同例会
12:30~　クサツエストピアホテル
●3月17日(月)　異業種交流会
18:30~　クサツエストピアホテル1F

地区通知　2027-28年度ガバナーの決定通知

RI細則12.030.5に基づき、2025年1月9日付にて地区公示を行ないましたところ、公示期限の2025年1月24日までに地区内いずれのクラブ様からも対抗候補者の届出がありませんでした。

つきましては、地区ガバナー指名委員会が推薦した候補者 京都洛北ロータリークラブ会員　中野 耕太郎(なかの こうたろう)君をRI細則12.030.10により当地区2027-28年度ガバナーに決定致しました事を宣言致します。

国際ロータリー第2650地区
2024-25年度ガバナー
ガバナー指名委員会　委員長　中本　勝

今月のお祝い

Congratulations!

［誕生日］

会員
早田　真也……28日

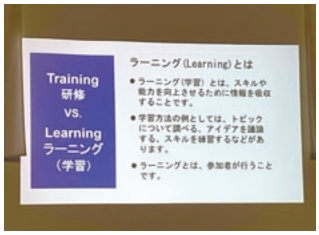
ご家族
清水　節子……3日
山田　亮子……11日
奥田喜美子……26日

［結婚記念日］
横江　孚彦……11日
奥田　恭宣……22日
西澤　竜平……23日

前回例会報告

卓話　「ファシリテーションの学び」

地区RLI委員長　野口真理子氏



来訪会員

第2650地区　RLI委員長　野口 真理子様(大津中央RC)
RLI委員　小川 敏雄様(京都平安RC)

ニコニコ箱

地区RLI委員長　野口様　本日お世話になります。

石光堅太郎　野口委員長、本日は卓話ありがとうございました。皆様、早退申し訳ありません。

大西達也　RLI野口委員長、小川様、北西様、本日はどうもありがとうございました!!

白井久男　野口様、興味深い卓話をいただきありがとうございました。

清水和廣　大津中央RC野口真理子様、卓話ありがとうございました。

馬場　勲　野口様、有意義な卓話ありがとうございました。

中坪利裕　野口様、本日は貴重なお話ありがとうございました。

深尾一広　欠席がちで申し訳ございません。野口委員長、本日はお忙しいところありがとうございます。

横田貴人　野口さん、ビジネスにも役立つお話をありがとうございました。参考にさせて頂きます!

中野　仁　RLI委員長野口様、卓話ありがとうございました。大変勉強になりました。

山内大輔　野口様、卓話ありがとうございました。RLIの活動についてよく知ることができました。

伊藤定雄･北川義洋･北村英樹･田中孝和･山田正人･奥田恭宣･江南光洋　— RLI委員長野口真理子様、本日は卓話をありがとうございました。

田中和秀　インフルもコロナも流行中です。お気を付け下さい。

早田真也　来週は寒波がやってきます。皆様ご自愛ください。

草木幹雄　本日は不慣れなSAAでしたが、ご協力ありがとうございます。

合計：25,000円　／　累計：556,000円

次回例会案内

2月13日(木)　休会
2月20日(木)　※12:00開始
卓話「草津市70年のあゆみ」
草津市歴史文化活用調整員　八杉　淳 様

出席報告	会員数	当日出席	M.U.	出席率
第2571回 1/23	32(1)	23	1(1)	75%