



国際ロータリー第2670地区 徳島第2分区

美馬ロータリークラブ

2020/12/08 vol.21

- ◇ビジター おいでません
- ◇メーキャップ 谷会員・長浦会員・田村会員・矢野会員・田中会員・廣澤会員
(ラグビーフェスティバル)
- ◇出席状況 総会員数：25名 出席者数：19名
出席率 76.0% 修正出席率 100%

■ 会長の時間



今晚は。しゃっくりの止め方には、様々な方法があります。たとえば、ご飯を一気にかき込むとか、鼻をつまんでコップを一杯の水を飲むとか・・・。背後から人に脅かしてもらうというのもあります。これらはいわば、ショック療法ですが、期待したほどの効果をあげないことがしばしばあります。

よれより、もっと効果的な方法があるのです。

まず、大きじ一杯のグラニュー糖をすくい、そのままの奥に放り込んでしまいます。このとき舌の上に乗せたり、唾液で濡らしたりしないで、乾いたまま飲み込むのがポイントです。これで、たいていのしゃっくりは止まるのです。もしそれで止まらないようなら、何回か同じことを繰り返してみてください。

寒い冬には、どうしてもストーブをガンガン焚いたり、エアコンの暖房を効かせて暖を取りたくなります。しかし、過剰な暖房は健康にとってもよくないことをご存じでしょうか。人間にとって最適な気温を調べる実験が行われました。男女四人ずつの学生を湿度60%に保った人口気候室の中に腰かけさせ、無風状態で室温を20度から2度刻みで変えてみたのです。一月と八月の二回に分けて実験しましたが、このとき、裸の場合と衣服をつけた場合についても実験しました。男性はパンツ、女性はセパレートの水着を着用してです。着衣の際、その上に半そでシャツと作業用の上着をきて、ズボンと靴下も吐きました。結果、体のエネルギー消費量が最低になったのは、裸のときは24度、着衣のときは22度でした。この温度から上げても下げても、エネルギー消費量は多くなることがわかりました。このことからわかるように、厳冬の日にあまり暖房を効かせすぎるのは、健康にとってあまりいいことではないわけです。

■ 幹事報告

ロータリーの友の会計報告及び11月定例理事会議事録を回覧します。

- 委員会報告 ありません。
- 卓話 ありません。



クリスマス例会として、酒類なしの豪華な食事をいただき、コロナ感染防止に留意して懇談いたしました。

■ スマイルボックス

美馬会長・・・コロナ禍で寂しいクリスマス例会になりましたが、来年のクリスマス例会が家族の皆さんと楽しめるものとなりますように。

■ 次回例会案内

2020年12月15日(火) 19:00より 定例会場
クラブアッセンブリー(会長・幹事・会計の前期総括)

■ 欠席会員

伊庭会員、辻会員、戸島会員、西谷会員、林会員、三好(博)会員

※ メーカーキャップ又はZOOMによるWEB例会に出席をお願いします。



IT担当の西谷会員から例会前日にメールにてWEB例会参加情報を提供してます。

今回は、東谷会員と森会員の2名がZOOMによるWEB例会に出席しました。