



ロータリーはみんなを幸福にする

2022-23年度
国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ
第2600地区ガバナー 上沢 広光

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ Rokumonsen Rotary Club

【事務局】〒386-0025 長野県上田市天神 4-24-1 上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002 <http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>
《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30 《例会場》上田東急REIホテル 2F 《創 立》1997年2月18日

●会長 斉藤恵理子 ●幹事 中澤 信敏 ●出席・会報・ニコBOX委員長 生川 秀樹 ●副委員長 杉山 裕 ●委員 小嶋 修一／宮原 宏一

写真協力：上田市マルチメディア情報センター

例会日誌

□司 会 斉藤 仁君

□開会点鐘 斉藤恵理子君

□R ソング 「国歌斉唱」「奉仕の理想」

□委嘱状授与

2023-24 年度

地区デジタル化推進委員長
合原亮一君



公共イメージ向上委員
斉藤 仁君



□慶祝

誕生日祝

横沢 正君 飯島伴典君

創立記念祝

(有)伸和印刷 中澤信敏君



□委員会報告

・「ロータリーの友」紹介
横沢 正君



りました。涙もろくなるのは豊かな経験の証で脳が共感しやすくなる良い状況だそうです。

また、スマホやパソコンで脳を酷使して眠れない時、泣く事で副交感神経のスイッチが入り上手に休めるのだそうです。

泣きのつぼは十人十色、映画、スポーツ、子供や動物にまつわる事など、嬉しい涙、悲しい涙、共にリラックス効果があり、そしてたった一粒でも良く、こぼれた瞬間に自律神経が切り替わり体と心が癒されるのだそうです。

一方笑いはどうかと言うと、ずいぶん少なくなった気がします。

赤ちゃんは一日に300回笑い、20代は15回、50代は7回、70代は2回が平均のようです。宮原さんにお問い合わせして笑点新メンバーの春風亭一之輔さんの落語を楽しめたら良いですね！

普段は笑いを心掛けて元気に、一気に癒されたときは泣いてスッキリの組み合わせが効果的だそうです。

幹事報告

中澤 信敏君



1. RI より

- ・ROTARY 2月号
- ・リソースのご案内
- ・財団室ニュース 2月号

2. 米山奨学会より

- ・米山学友「再開 IN 関東」報告書

3. 地区事務所より

- ・戸倉上山田 RC IM 基調講演のご案内

会長挨拶



斉藤恵理子君

最近、年齢のせいか涙もろくなり、ニュースやドラマ、アニメ、結末が解っていても泣けてしまいます。

新聞に、涙活で癒しの時間を!!と言う記事があ

- ・塩尻 RC 事務局メールアドレス変更
- ・ロータリークラブラジオ番組のご案内

4. (株)クマヒラ・ホールディングス

- ・『抜粋のつづり』送付のご案内

出席報告

生川 秀樹君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	22	3	0	86.36%
前々回	23	3	1	91.30%

- 齊藤恵理子君 本日は発表よろしくお願いします。来週の創立記念例会多くの参加をお待ちしています。
- 清水一典君 先日の母の告別式に会より素敵なお花をいただきまして誠にありがとうございました。
- 合原亮一君 今日あたりは少し暖かくやっとな田畑の片付けを始めました。
- 齊藤 仁君 皆様お久しぶりです。なかなかタイミングが合わず・・・本日はよろしくお願いします。
- 吉田 穰君 先月末にコロナに感染しました。皆さんも気を付けてください。
- 宮原宏一君 職場例会ありがとうございました。大きな成型機びっくりしました。
- 杉山 裕君 インフルエンザの患者さんありませんが、胃腸炎増えてきました。
- 水野泰雄君 ロータリー財団～清水さんよろしくお願いします。前回の職場例会雪の中ごくろう様でした。
- 生川秀樹君 立春を過ぎ、少しずつ春が近づいている感じがします。

肥田野秀知君 笠原 一洋君 小嶋 修一君
 松澤 一志君 中澤 信敏君 西澤 尚夫君
 山崎 芳雄君 横沢 正君

ニコニコ BOX 喜投額 2/7 19,000 円
 今年度累計 312,001 円 34.6%

プログラム

国際奉仕・R 財団委員会の日

委員長 清水 一典君

ポリオに対する知識を深めるためポリオ映像を上映しました。

また、ロータリーカードの推進も行いました。



2 月 28 日例会予定

新入会員卓話 又は ゲストスピーチ

※2月21日は18日(土)IM・会員セミナーの振替休会です。IM・会員セミナー出席者は上田東急 REI ホテル P.M12 時受付開始 13 時開会式です。(幹事がまとめて受付を行います。)