



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	24	6	—	83.33 %
前々回	24	2	0	91.67 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょ

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとスッキリするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとスッキリするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中旬にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとスッキリするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとスッキリするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょ

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。
西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましょ

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015.3.22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から～未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI (レイ) ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとすっきりするという人も多いですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日(日)雪明けの伊那市伊那食品工業(株)「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU(クラブの参加資格認定覚書)を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施





2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

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
上田東急イン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 上田東急イン2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢 利樹男君
- 開 会 点 鐘 杉山 裕会長
- 委員会報告 R財団セミナー報告
R財団委員長 水野 泰雄君
- プログラム クラブアッセンブリー
会長エレクトの決定方法についてのグループ
ミーティング



どの症状が出現します。セロトニンを増やす方法として、①深呼吸する②太陽の光を浴びる③一定のリズムで運動する、などがあげられます。③の運動は何も考えないで行える単調なリズム運動を15分程行うと良いとされています。具体的にはウォーキングやサイクリングが考えられます。

私は肥満対策として自転車に乗っていますが、ストレス解消にも役立っていたのですね。その他、泣くこともセロトニンを増やすのに有効とされているようです。映画を見て大泣きするとスッキリするという人も多そうですね。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI日本事務局より
 - ・「クラブ請求書」導入のウェビナーの報告
2. (一財)比国育英会バキオ基金より
 - ・2013年度事業報告と寄付のお願いと冊子配布
3. 中川ガバナー事務所より
 - ・「第7回国際ロータリー全国 RYLA 研究会」開催のご案内 2015. 3. 22 東京
4. 上田東ロータリークラブより
 - ・2015年度地区補助金事業活動報告書
5. ボーイスカウト日本連盟より
 - ・ご協力の御礼とカレンダー送付
6. 上田東急インより ホテル名称変更
 - ・【上田東急 REI(レイ)ホテル】

会報恵送

1. 上田・上田東・東御・桐生赤城 RC より
会員配布物

会長挨拶

杉山 裕君

幸せホルモン

最近、鼻水の薬の中に抗セロトニン作用を持つものがあるという記事を見て、セロトニンに興味を持ちました。セロトニンは心のバランスを整える作用を持つ神経伝達物質です。

一般に女性のセロトニンは男性の約1/2しかないといわれていて、男性よりもストレスを感じやすいとされています(私の妻をみているとそうは思えません)。セロトニンが不足すると、「朝の寝起きが悪く仕事に行く気になれない」「少しのストレスでダメージを受けやすい」な

1. ロータリーの友 2014.12 月号配布
2. 当会会報 第 826 号配布

出席・ニコニコBOX報告

久保田正司君

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 4	6	—	8 3. 3 3 %
前々回	2 4	2	0	9 1. 6 7 %

杉山 裕君 先週の「会長・幹事会」のあと、部屋の鍵をなくしました。次の日会場のささやさんに電をすると、ちゃんと会場の出口に落ちていたとのことで戻ってきました。

水野 泰雄君 本日、先日のR財団セミナーの報告をします。寒くなりました～体調に気を付けてやりましよう！

柄澤 堯君 昼例会、今年最後になりました。半年あつという間でした。

斉藤恵理子君 一年間お世話になり、ありがとうございました。

生川 秀樹君 所用で、本日が今年最後の出席です。少し早いですが、皆さん良いお年を！

田中 栄一君 今年も、後一回です。

西澤 文登君 周囲があわただしくなってきました。でも、選挙は静かな感じですが…？

山田 豊君 選挙の期日前投票に行ってきました。

山崎 博太君 12月14日は衆選日お忘れなくー。

肥田野秀知君 鹿志村恭彦君 久保田正司君

小嶋 修一君 松澤 一志君 宮原 宏一君

中澤 信敏君 中沢利樹男君 西澤 尚夫君

山崎 芳雄君

委員会報告

2014-2015 年度地区補助金管理セミナー

RC 財団委員長 水野 泰雄君



12月7日（日）雪明けの伊那市伊那食品工業（株）「くぬぎの杜」で開催の2014-2015年度地区補助金管理セミナーに行きまして。

ロータリー財団の使命に始まり地区補助金から未来の夢計画と概要説明となりました。未来の夢計画では地域のニーズにマッチした、ロータリークラブならではの活動を推進との事でした。

各クラブでの取組や運営方法など、クラブの規模や地域の特色を活かした計画の実例を聞き大変有意義な時間となりました。また、新しく契約内容の変更・追加がされましたので関係各

位にはご賛同をお願いします。

まずは、1月中にMOU（クラブの参加資格認定覚書）を締結し、3月初旬には地区補助金申請書を提出するスケジュールです。今後ともRC財団及び未来の夢計画への理解・参加ご協力をお願いします。

未来の夢計画報告

2014.11.27

丸子福祉会様にて第2回事業実施

