



UEDA WEST

WEEKLY REPORT 《「感謝」を伝えよう 家族に、仲間へ、そして奉仕で》

上田西ロータリークラブ

RID2600 東信第2グループ 創立 1990.6.16

会長 / 小池 育郷

幹事 / 竹内 哲也

例会/ 毎週木曜日 12時30分～13時30分

事務局/ 上田商工会議所

会場/ 上田東急REIホテル

〒386-0024 上田市大手 1-10-22

〒386-0025 上田市天神 4-24-1

TEL : 0268-26-3900

TEL : 0268-24-1401

FAX : 0268-22-3141

E-mail/ uedawest@ceres.ocn.ne.jp

<http://www.uedawest-rc.jp/>

母子の健康月間

2025年7月31日 36期 第1573回

納涼例会

司会：親睦活動委員会

宮川 巧

山口長武

笠原康平

乾杯：田邊寛樹

閉会：塚田 修



オークション開催



会場委員会の皆様にも
お手伝い頂きました。

オークション収入 : 108,000円

ご協力、有難うございました！ 親睦委員会より



いつも有難うございます !!



今年も賑やかで楽しい納涼例会でした。





◆司 会

委員長：手塚大輔

◆点 鐘

会長エレクト：中澤栄二

◆斉 唱

「上田西ロータリークラブソング」

◆ゲスト

笠原多位子 様 下形久美子 様 土屋晴美 様
寺島恵理香 様 成田正子 様 箱山多香子 様
山寄明美 様



◆会長挨拶

会長エレクト：中澤栄二 代 読

【亭主を早死にさせる10ヶ条】

人はなぜ死ぬのか、もっと長生きが出来ないものか古来より考えられていましたが、不老長寿の薬は、いまだ発見されていません。結婚したての頃はずーっと一緒にいたいと思うのは当然ですが、しかし、時が流れると甘いムードも変わるのが世の常です。一人がいい、保険金でのんびり暮らして老後を楽しみたい。これらをとらえてアメリカ人の興味深いウィットに富んだアメリカ版「亭主を早死にさせる10ヶ条」を紹介します。

- ① 夫をふとらせなさい。(肥満で長寿の人はいません)
- ② 酒をうんと飲ませなさい。(適量は1~2合です)
- ③ とりわけ大事なのは、いつも運動させないで座らせておくこと。(運動は免疫力も上がり病気にかかりにくくなる。病気になっても回復治療が速くなる)
- ④ 脂肉、天然のバターをたくさん取りなさい。(動脈硬化、肥満)
- ⑤ 塩分の多い食事に慣れさせなさい。(高血圧の促進)
- ⑥ 砂糖など甘いものをたくさん食べさせ、コーヒーをがぶがぶ飲ませなさい。(砂糖1杯より3杯入れた人のほうが早死)
- ⑦ 煙草を勧めなさい。(肺がん、咽頭がん、呼吸器疾患増加)
- ⑧ 夜更かしをさせること。テレビの深夜放送や宴会を勧める。(遅寝や短時間睡眠の促進、早寝早起きは不健康に良くない)
- ⑨ 休暇を取らせない。旅行に行かない。(ストレスを貯めさせる)

- ⑩ 最後の仕上げは始終文句を言っていじめること。(特にお金と子供) 子供の出来が悪いとか頭が悪いのはあなたに似たからだ。また、稼ぎが悪いなど、じわじわと継続的にいじめる。
- 以上、逆説と取るか通説と取るかはご主人方の日頃の態度によるものと考えられます。

◆幹事報告

幹 事：竹内哲也

①RIより

「ROTARY」

②その他

- ・敬老園 うえだ里親支援センターより
- 「里親出前講座」ご案内



◆出席報告

委員長：手塚大輔

本 日	出 席	2 4 名	6 8 . 5 7 %
	欠 席	1 1 名	(ベース35名)

◆ニコニコBOX

員長：宮川 巧

池田友紀	今井貴美		
笠原康平	下形眞生		
竹内哲也	竹原健二		
田邊寛樹	塚田 修	土屋 準	手塚大輔
寺島秀則	中澤栄二	箱山繁徳	宮川 巧
宮下康嗣	山寄信幸	横沢宏和	計17名

前	回	1 2 3, 0 0 0 円
今	回	2 4, 0 0 0 円
累	計	1 4 7, 0 0 0 円

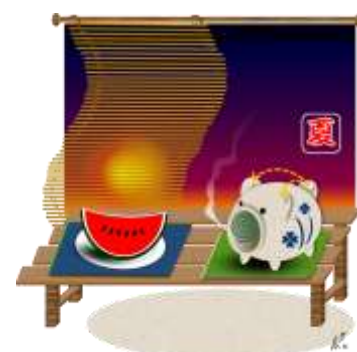


～ ニコニコメッセージ ～

- ・納涼例会 親睦委員会の皆様、ありがとうございます。楽しみましょう。 下形眞生
- ＊ 他、同様のメッセージを頂きました。
- ・毎日暑いですね。 竹原健二
- ・かみさんと2人して参りました。 土屋 準
- ・納涼例会で暑さをおさめたい！ 寺島秀則
- ・オークション、沢山の出品、ありがとうございました。落札もお願いします！ 宮川 巧

◆点 鐘

会長エレクト：中澤栄二



— 会場・出席・会報副委員：宮下功司 —

事務局執務時間 月曜日～金曜日 午前9：30～午後4：00 土・日・祭日 休み

* 例会欠席連絡のお願い・・・例会前日までにご連絡下さい TEL:26-3900 FAX:22-3141