



THE ROTARY CLUB OF AMAGASAKI WEST

2025-26 年度 RI 会長
フランチェスコ・アレツォ氏
よいことのために手を取りあおう

2025-26 年度 会長方針
会長 玉山 善博
「UNITE FOR GOOD」
Expand Circle Of Your Friendship
～友情の輪を広げよう～



RI 第 2680 地区 尼崎西ロータリークラブ
例会日：火曜日 12:30～13:30
例会場：都ホテル尼崎 2F「あやめの間」
事務局：〒660-0881 尼崎市昭和通 2-7-1 ニューアルカイクビル 9F
TEL：06-6487-0090 FAX：06-6487-0091
MAIL:amawest@crocus.ocn.ne.jp
会長：玉山 善博 幹事：酒井 龍太郎 週報担当：山下 慶康
[http:// amagasakiwestrc.ec-net.jp/](http://amagasakiwestrc.ec-net.jp/)

— 四つのテスト — 言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日のプログラム

12 月 13 日 (土)

忘年家族例会

次回のプログラム

1 月 7 日 (水)

6RC 新年合同例会

— 2025 年 12 月 9 日 (火) 第二例会報告 —

1. ソング もろびとこぞりて

2. ビジター なし

3. 出席率報告 会員数 43(免 5)名 出席者 28 名 出席率 76.32% 補正率 73.68%
本日の欠席者：荒巻、別府、智多、藤縄、池元、中島、山下、堀川、
三田、鳥家、各会員
前々回補正：藤縄、福田、住山健、田川、各会員



4. 会長の時間

皆さま、改めましてこんにちは。本日もご出席いただき、誠にありがとうございます。本日は、今年最後の会長の時間となります。今年は、インフルエンザの流行が早く始まり、現在、新しい変異型のインフルエンザが猛威を振っています。

最近、TVなどでインフルエンザにかかりやすい主な 5 つの特徴が報道されています。これは、弘前大学、京都大学、大正製薬の共同研究チームによる健康診断データを用いて、インフルエンザにかかりやすい要因を 165 項目抽出し、因果関係を分析した結果で、5 つの特徴が複数重なると、インフルエンザ発症リスクが最大で約 3.6 倍に高まることが明らかになっています。

1 つ目は、血糖値が高いこと。血糖値が高い状態が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなり、ウィルスへの抵抗力が弱まります。2 つ目は、過去に肺炎を経験したことがあること。肺炎の既往症がある人は、インフルエンザにかかりやすい傾向があります。3 つ目は、多忙・睡眠不足の人。ストレスや睡眠不足は免疫

力を低下させ、感染リスクを高める要因となります。4 つ目は、栄養バランスが悪い人。健康的な食生活が維持できていないと、免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。5 つ目は、アレルギーがある人。アレルギー体質の人は、インフルエンザウィルスに対する抵抗力が低下することがあります。

これから年末に向けて、忙しくなると思いますが、健康に留意し、新しい年も元気に活動できるよう、体調管理に努めてください。

5. 幹事報告

- 西宮 RC 例会変更 2025 年 12 月 30 日（火）→休会
2026 年 1 月 6 日（火）→西宮 4RC 新年合同例会

6. 委員会報告

- 音楽同好会よりご案内
劇団四季ミュージカル「カモメに飛ぶことを教えた猫」
日時：2026 年 3 月 13 日（金）開演 18：30 開場 17：45
場所：あましんアルカイックホール



7. SAA 報告

ニコニコBOX

- ・なし

親睦BOX

- ・本日、年次総会よろしく願いいたします。……………玉山
- ・本日は年次総会です。よろしく願いいたします。……………酒井
- ・来年 1 月 15 日（木）から 22 日（木）にメーキャップ委員会の予定です。……………石井
- ・今日も良い天気ですね。……………中尾
- ・いよいよ寒さ本番になりそうです！ご自愛くださいね。……………浦上
- ・本日はホーム例会の最終例会です。今年も一年お世話になりました。……………前田
- ・今年最後のホーム例会ですね！！……………杉本
- ・米山選考会と重なり、忘年例会は欠席させていただきます。本日年内最後の例会、皆様今年もお世話になりありがとうございました。……………住山利恵
- ・皆様、今年一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。……………高野
- ・今年も残りわずかですね。……………中井
- ・12 日のゴルフ大会頑張ってください！寒いと思いますが。……………栗原
- ・今週金曜、ゴルフ同好会。よろしくお願いします。……………岸
- ・今年一年ありがとうございました。……………福島
- ・とても寒いですね。……………菊池
- ・今年も 1 年大変お世話になりました。……………清水
- ・岸さん、いつも SAA ありがとうございます。40 歳位にしか見えないです。何か秘訣はあるのですか？……………吉村
- ・インフルエンザ流行しています。気を付けましょう。……………下田
- ・昨晚の地震の被害が少しでも小さい事を願います。……………谷山
- ・本日も宜しく願いします。……………二宮

ニコニコBOX 小計 53,000 円 親睦BOX 小計 899,000 円 合計 952,000 円

8. 年次総会