



イマジン  
ロータリー

2022～2023年度RIテーマ

R.I.会長

ジェニファー・ジョーンズ

RI第2620地区ガバナー

浅原 諒蔵

2022～2023

NO.6

事務所 沼津市八幡町15  
〒410-0881 ビレッジ35 303号  
☎(055) 963-0515 ①963-5202  
例会会場 沼津市上土町100番地1  
〒410-0802 沼津リバーサイドホテル  
☎(055) 952-2411 ②952-2455  
例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30  
会長 清 マキ  
幹事 渡 邊 秀 一  
会報委員長 望 月 美 樹

再生紙を使用しております。

## 第3377回例会

2022.9.9

会長挨拶

会長 清 マキ

免許の更新を忘れたうっかり失効、やむを得ず失効についてお話します。転居等で更新はがきが届かず気がついたら失効していたというのはよくある話で、以前はいちから取り直しをしなければなりません。今は有効期限も誕生日の1か月後までと伸びただけでなく、失効日から6か月以内なら視力検査等の適性試験のみで免許証は生き返ります。6か月を超え1年以内なら、仮免は付与されるので、あとは一発受験で卒業検定を免許センターで受けるか、教習所に入って路上段階からやるかになります。(但し仮免の無い自動二輪やけん引免許等は対象外)とにかく半年以内に気づくこと、これが大事なので時々自分の免許証期限をチェックしてください。

実際6か月を超え1年以内の人は一発試験で簡単に合格するだろうと思いきや免許センターで挑戦しますが、癖がついているため「受かるための運転」はもうなかなかできず、何回も不合格になった挙句に泣く泣く教習所に入る人が多いのは事実です。

また、やむを得ず失効はさらに特典があります。上記の救済措置以外に、失効から3年以内でその事情が終わった1か月以内に手続きをすれば6か月以内の場合と同じく適性試験のみ(視力検査等)でOK。海外出張、病気、災害等の他、刑務所に入っていた期間もその理由となります。但し、すべてその証明が必要。医師の証明、パスポート記録等海外出張の証明等がそれに当たりますが詳細は免許センターに聞いてください。

とにかく今はいろいろな救済措置があるので、失効した場合もすぐにあきらめず専門機関に聞くことが大事です。

ゲスト 有賀 久美様(Woman.LAB 代表 温活士)

米山記念奨学生 マドマン・ソピダ君

## 出席報告

欠席者(8名)

石川君、楠木君、望月君、森藤君、  
村上君、塚本君、山本君、横溝君

会員総数	41名
出席計算に用いた会員数	41名
出席計算に用いた出席数	33名
出席率	80.49%
前々回の修正出席率	85.37%

## プログラム

9月16日(金)

地区R財団セミナー報告

R財団委員長 大石 昭裕君

会員誕生日 大村 愛美君、太田 昭二君、  
渡邊 雅昭君、渡邊洋二郎君

配偶者誕生日 野口いづみ様(陽一君)、  
渡邊多美子様(芳彦君)

9月23日(金) 祝日週休会

9月30日(金)

イニシエーションスピーチ

会員 海野 公彦君



## 卓話

### 温活を広めたい！ 小さな1歩が大きなチェンジへ

Woman.LAB 代表 温活士  
有賀 久美様

私は、静岡を中心に、「私たちが心も身体も豊かに暮らせるために」をテーマに、女性向けの健康イベントや温活講座などの講師として、温活を広める活動をしています。学生時代は日大三島の国際関係学部のフランス文化専攻で三島に下宿しており、当時のラセルの野際さんにお世話になりました。

#### 温活とは？

「健康を維持するために適正な温度まで基礎体温を上げる活動のこと。代謝を高めて、基礎体温、平均体温を適正なレベルまで引き上げることで健康増進、美容効果を高めることを指します。」と日本温活協会で定義されています。理想の体温(平熱)は、「36.5~37.0℃」です。この状態が、一番免疫力も高まり、いろいろな病気やアレルギーなどを予防できる状態になります。

暖房機器やガス機器で有名なリンナイ株式会社が、首都圏の20代~40代の男女400人を対象に行った意識調査によると、男性4割、女性約8割が「冷え性」という結果になったそうです。コロナ禍、リモートワークなど身体を動かす機会が減り、運動不足なども影響していると思われます。また、「腸温活プロジェクト」による「働く女性の『体温と朝食』に関する調査」結果の一部を見ると、低体温である人は、体温が高めな人に比べてより不調を感じており、低体温は「万病のもと」と言えるのがわかります。

#### 具体的に、温活とは何をすればいいのか？

ウーマン・ラボでは、3つのポイントを押さえて、食事、運動、生活習慣から普段の暮らしの中のできることを取り入れていくことを提案しています。

「**血の巡りを良くする**」熱は血液によって手先、足先、身体の隅々に運ばれます。血行促進効果のある食材を取り入れたり、適度な運動を取り入れたりすることで冷えの予防に繋がっていきることができます。

「**基礎代謝を高める**」日々の生活の中に、運動習慣を取り入れれば、筋力・代謝がアップし、自ら熱を生み出す力につながります。筋肉の材料となる栄養素をとることも大事になります。

「**自律神経を整えてストレスをケアする**」質のいい睡眠、入浴習慣、適度な運動など、体温調節の命令を出す自律神経の働きがうまく機能するように、きちんとケアしてあげることが大切です。

昨今、健康経営という言葉もよく聞くようになりましたが、企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がるのが期待される、と経産省のヘルスケア産業政策の概要に書かれています。

私一人、個人の小さな活動も今後の大きな変化につながればと思っています。どうぞ、今後もウーマン・ラボの活動を応援いただければと思います。

紙面の都合により、一部を要約して掲載しました。



## 静岡第2グループ合同奉仕事業実施 2022.9.11(日)

静岡第2グループで田子の浦海岸および千本浜海岸の清掃活動を行い、沼津4RCと御殿場・裾野・長泉RCは千本浜ゾーンを担当しました。当日は晴天に恵まれ、参加者120名で合同清掃を終えることができました。

また、海岸清掃終了後には沼津RC会員有志で沼津駅前花壇整備を行いました。参加された皆様、お疲れ様でした。

**出席者** 東君、細澤君、石川君、實石君、三好君、森藤君、野際君、野口君、大村君、太田君、向坂君、清君、恒吉君、渡邊(真)君、渡邊(秀)君、渡邊(洋)君、渡邊(芳)君、山口君、山本君、横溝君、吉野君、マドマン・ソピダ君、事務局鈴木さん



## 幹事報告

1. 例会変更のお知らせ  
沼津北…9/20(火)は休会  
富士山吉原…9/22(木)は祝日週休会  
富士宮…9/22(木)はオンライン例会  
9/29(木)は観月例会  
富士宮西…9/23(金)は祝日休会  
沼津西…9/22(木)は祝日週休会  
9/29(木)は例会場変更(米山梅吉記念館)
2. 9/4(日)柿田川湧水公園清掃奉仕活動 中止
3. 9/2(金)第2グループ会長幹事オンラインMTG開催
4. 9/11(日)地区合同奉仕事業 参加者直前案内  
⇒参加者のみポストイン
5. 米山梅吉記念館賛助会員募集のお願い
6. 11/6(日)2022-23年度静岡地区大会のご案内 ポストイン
7. 「ロータリーの友」9月号 配布

## スマイル・ボックス

渡邊(雅)君…出がけに今日の誕生日祝いはなにかと言われました。

野際君…①Woman.LAB 有賀様、本日、卓話よろしくお願ひいたします。②結婚記念のお品ありがとうございます。33回目となりました。

高原君…先日誕生日祝いの品をいただきました。ありがとうございました。