



KUZUU

ROTARY CLUB NEWS

例会日 毎週火曜日
 例会場 ㈱足利銀行葛生支店 2F
 栃木県佐野市葛生東
 1-12-11
 TEL 0283(85)4451

2015～2016
 RI 会長テマ

「世界へのプレゼントになろう」 K.R. ラビンドラン

葛生 RC 会長テマ

「地域を知り地域に奉仕を」 小曾戸健治

副会長 駒形忠晴 幹事 本島佳明 副幹事 中野勇夫

2015～2016 第 2660 回 28.3.22 例会場 於：㈱足利銀行 2F PM 12：30～

葛生RC ホームページアドレス <http://www.kuzuurc.com/> メールアドレス kuzuu-rc@luck.ocn.ne.jp

会 長 挨拶

自宅でソーダをつくるマシンの人気をきっかけに、数年前から炭酸水ブームが続いています。最近では飲むよりも、美容アイテムとして注目されているようです。

そもそも、コーラやサイダーといった炭酸飲料と炭酸水の違いはなんでしょう。炭酸水とは、その名の通り炭酸ガス(二酸化炭素)を含む「水」をいいます。原材料ラベルには、水と二酸化炭素の表示のみです。一方の炭酸飲料は、糖分や香料などを加えた「清涼飲料水」に炭酸ガスを溶かし込んだもので、まったく別のものであることが分かります。では、炭酸水の効果とは？



まず、夏バテをしやすい方は、食事の前に少量の炭酸水を飲んでください。胃の血管を拡張させて食欲を増進する効果があります。逆にダイエット中なら、多めに飲んでください。一定量を超えた量を飲むと胃のぜん動運動を鈍らせ、満腹感が得られるので食べ過ぎを防いでくれます。熱中症対策にも、炭酸水なら喉越しも爽快です。

さらに注目すべきは炭酸美容です。炭酸水で髪を洗うと頭皮の血行が促進されるほか、皮脂もすっかり落とせます。炭酸水を含ませたコットンを顔にのせる炭酸水パックも効果的です。酸素を吸って二酸化炭素を吐いている私たちの体は、皮膚から炭酸水が浸透していくと二酸化炭素を体外へ排出しようとして血管を拡張します。その結果、血流がよくなるというのが、炭酸美容のメカニズムなのです。

わずかながら、日本にも天然の炭酸水があります。福島の奥会津には炭酸水の湧き出る井戸があり、誰でも自由に水を汲むことができます。大分県の長島温泉は世界屈指の炭酸泉湧出地として知られる炭酸泉です。

身体には不要なものというイメージの強い二酸化炭素ですが、逆手にとって上手に活用することで、健康や美容にうれしい効果をもたらしてくれるのです。

皆様も、ぜひお試ししてはいかがでしょうか。



幹事報告

1. 栃木県ユネスコ連絡協議会より、2015年度関東ブロック・ユネスコ活動研究会 in 栃木の報告書が届いています。
2. 3月29日例会終了後、理事・役員会があります。宜しくお願いします。



卓話

「55周年記念式典について」 55周年実行委員会 吉澤浅一委員長

各委員会報告

駒形副会長

- ・4月3日、2016-17年度 地区研修協議会が足利市民プラザで開催されます。皆様のご参加を宜しくお願いします。



須藤副委員長



本日の出席	会員数	義務出席者数	欠席数	事前メイク	出席率
	34名	22名	5名	1名	85.3%
本日の欠席者	岩崎 奥澤 篠崎 関口 坪内会員				
前回の出席 (修正)	前例会日	欠席数	事前メイク	修正出席率	
	3/15	4名	1名	88.2%	

欠席の連絡

- ・アシスタント 関塚 TEL **61-0075** (サムディー)
- ・例会場 (当日連絡の場合) TEL **85-4451**



ニコニコBOX報告

須藤副委員長

小曾戸健治君	吉澤浅一委員長、卓話有難うございました。55周年記念事業が皆様の協力によりまして、成功しますように、宜しくお願い致します。
吉澤慎太郎君	妻が文星芸術大学大学院の入試に合格しました。4月から学生です。
吉澤浅一君	55周年の概要がまとまりました。皆様の御協力・御支援 改めてお願い申し上げます。会員全員で素晴らしい式典を作り上げましょう。
中田英昭君	次女みのり 無事大学を卒業できるようです。

会報委員会 委員長 塩島達人 副委員長 片柳克敏 委員 若田部 貴