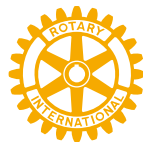


Wakayama Jonan Rotary Club

Rotary



2025-2026 Club Weekly

No.1688 2025年9月25日(木)

事務所 ☎640-8215 和歌山市橋丁23(N-4ビル2F)
TEL(073)432-1615 FAX(073)423-4002
E-mail: wa.jonan@nifty.com

例会会場 ☎640-8262 和歌山市湊通り丁北2丁目1-2 アパローム紀の国
TEL(073)436-1200

例会日時 毎週木曜日 18時30分～19時30分

会長 浦口 英尚
幹事 武野 英紀
直前会長 堂西 誠治
会長エレクト 武野 英紀
副会長 前田 浩二

クラブ奉仕 川崎 行彦
職業奉仕 宮本 政幸
社会奉仕 北村 恒男
国際奉仕 曾和 勝彦
S. A. A. 大塚 侑子
副S.A.A. 山縣 里帆
会計 溝上 裕章

国際ロータリー会長
フランチェスコ・アレツツォ
第2640地区ガバナー
北野 治義

2025～2026年度
RI会長メッセージ

UNITE
FOR
GOOD

よいことのために手を取りあおう

◆本日のロータリーソング 四つのテスト

9月 基本的教育と識字率向上月間
ロータリーの友月間

本日のプログラム

★リラックス例会

*アルコールが出ます

次週のプログラム

★外部卓話

「遥かなり…サンタへの道」

一般社団法人 サンタスピリッツ
代表理事 川崎 佳司 様

●先週の例会記録

令和7年9月18日(木)

■ゲスト紹介 八幡浩充様 (和歌山東RC)

■ビジター紹介 和歌山東RC

…竹中俊行様、竹村克治様

■出席報告(会員数38名) 出席規定適用免除会員 10名

9月18日 出席23名(内◎6名)

ホームクラブ出席率 67.65%

■個人寄付 [ロータリー財団] 武野英紀会員

[米山奨学会] 東 徹、塩崎 憲、山本好信 会員

会長報告



会長 浦口 英尚

今週は特別なロータリー活動の報告はございませんが、お彼岸が近づいているにもかかわらず、まだまだ暑い日が続いてお

ります。

どうか皆さま御身大切にお過ごしください。

幹

事

報

告

幹事 武野 英紀



①次週(25日)は「リラックス例会」です *アルコールがでます

②10月23日(木)「和歌山南RCと合同例会」と、11月15日(土)・

16日(日)「地区大会」の出欠表を今週も回覧します。

和歌山南RCと合同例会

10月23日(木) ホスト：和歌山南RC

会場：ダイワロイネットホテル和歌山

2025-26年度 地区大会

11月15日(土)、11月16日(日) 2日とも 13:00開会

会場：スターゲイトホテル関西エアポート

ホスト：和泉南RC/コ・ホスト：河内長野高野街道RC

③ [例会臨時変更のお知らせ]

和歌山北RC…10月20日(月)は、19:00～居酒屋 地魚屋台 戎丸で臨時総会「次々年度会長・次年度副会長、幹事、会計、理事の選出方法について」に変更

●出席率向上の為、下記会場にてメーキャップお願い致します。

RC名	和歌山北	和歌山アゼリア	和歌山	和歌山西	和歌山東	和歌山南	和歌山中
例会場	ダイワロイネットホテル和歌山	アパローム紀の国	ダイワロイネットホテル和歌山	サンプレストビル2F	アパローム紀の国	ダイワロイネットホテル和歌山	ダイワロイネットホテル和歌山
曜日	月	月	火	水	水	木	金
時間	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30*	12:30	19:00

※第1・2次は18:30～19:30 第3・4・5次は12:30～13:30

「サウナ嫌いだった私の趣味が サウナな理由^{わけ}」



八栄モーター株式会社
代表取締役
八 幡 浩 充 様
(和歌山東RC会員)

サウナが嫌いだった私が、
3年前からサウナが好きになり、
大事な趣味となりました。

初めてサウナに入った時、熱く息苦しく何が良いか全く分かりませんでした。3年前にドラマ『サ道』を見て、サウナ、水風呂の後に休憩を挟むことで気持ちよく感じ、『ととのう』事が出来、段々とサウナが好きになっていきました。

「『ととのう』って何？」と聞かれることが有ります。自律神経の交感神経(緊張、ストレス)と副交感神経(リラクセス)の動きと、血中アドレナリン(興奮)が関係して起こる現象です。サウナに入ると暖かくて気持ち良いです。(副交感神経優位)。しかし段々と熱く苦しくなってきます。(交感神経優位)サウナを出た際、自律神経は一瞬でフラットになりますが、その後の水風呂で再び交感神経が優位となります。水風呂を出た後、休憩をとる事で副交感神経が優位となり、体は最大にリラックスします。血中アドレナリン(興奮)も自律神経と同じような動きをしますが、体をめぐって肝臓で代謝され始めるのに2分かかる為、休憩スタートから2分後には副交感神経によるリラックスと、血中アドレナリンによる興奮が同時に存在する現象が起こります。これが『ととのう』につながり、その際脳内ではα波とβ波が同時に出ており、リラックスしているが、眠いわけではなくスッキリと覚醒していて発想が活発になる状態となっております。

初心者が行くべきサウナとはどういったサウナでしょう。低温でもしっかり温まれる高湿度なサウナで、ローリュウや熱波が有る方が良いです。冷たすぎない水風呂と休憩場所が必要です。有田市の【光の湯】と神戸三宮の【神戸サウナ&スパ】であれば、その条件



にピッタリです。是非試してみてください。

最後に私のおすすめのサウナをお伝えします。一つ目は湯浅町の【二の丸温泉】で、温泉を冷やした水風呂は、全国一と名高い、【サウナしきじ】にも負けない最高の水質を感じられます。二つ目は羽曳野市に有る【延羽の湯】で、二つのサウナストーブに水をかけて団扇で仰ぐローリュウは最後まで耐えられない人が続出する熱さです。三つ目は【神戸サウナ&スパ】で、熱波師によるローリュウと熱波が一時間に一度真夜中も開催されます。四つ目は上野の【サウナ北欧】で、ドラマ『サ道』の舞台にして聖地。温度と湿度のバランスが素晴らしく、都会のど真ん中で空を見ながらお風呂と休憩が出来ます。五つ目は池袋の【かるまる】で、4つのサウナと4つの水風呂が自慢のサウナ。薪サウナの匂いと燃える音が五感を刺激します。

最後に紹介するのは佐賀県【御船山楽園ホテルからの湯】です。サウナ専用焙煎されたほうじ茶ローリュウと、自然に囲まれたスペースでの休憩は、『ととのう』為に最適です。チームラボのアート、素晴らしい食事、御船山の夜景等、最高の時間を過ごすことが出来ます。是非一度旅行で訪れて下さい。



～ゲスト講師の八幡様を囲んで～
和歌山東RC会員お二人と浦口会長、武野幹事、東 徹会員、
岡本昌也会員、塩崎会員、向井会員、山縣副SAA

ニコニコ箱

和歌山東RC 八幡浩充様…本日は卓話をさせて頂きます。宜しくお願い致します。

和歌山東RC 竹中俊行様…八幡さん頑張ってください。応援に来ました。

和歌山東RC 竹村克治様…八幡くん卓話がんばれ！

浦口英尚会員…八幡先生 東RC皆様 本日宜しく御願致します。

岡本昌也会員…浩充ちゃん卓話楽しみにしてます。

前田浩二会員…八幡様の素敵な卓話に期待わくわく宜しくです。

東 直樹会員…八幡社長様 よろしく御願致します

河野正文会員…八幡さんようこそ 今日よろしく御願致します

部家安有美会員…八幡さん本日卓話楽しみにしてます!!

山縣里帆会員…八幡様 本日の卓話よろしく御願致します。

合計¥21,000 累計¥246,000