

## 第 583 回 例 会

26年4月4日

## 本日のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 近藤 嘉一 会員  
「研究開発のお話 Part 11」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・第10回理事会/次年度準備理事会 13:40～ 4階「橋の間」
- ◎ 4月11日(金)は休会です

## 次回(4月18日)のプログラム

- ・ソング 「それこそロータリー」
- ・卓話 中根 三恵子 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・ガバナー補佐・ガバナー補佐エレクト訪問 クラブ協議会  
13:40～ 4階「高砂の間」

## 4月のお誕生日

23日 林 裕之 会員

## 4月の創立記念日

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1日 (株)友電舎 秋山 千尋 会員         | 1日 (株)日本メタルホース 橋本 勉 会員    |
| 1日 NPOフレンドリ情報センター 吉田 正信 会員 | 7日 (株)ベイシス 上山 祐平 会員       |
| 12日 栗本建設工業(株) 和氣 勝海 会員     | 28日 (株)グルマンディーズ 久保田 秀一 会員 |

## 先週(3月28日)の例会報告

## ■会長の時間

台北華山ロータリークラブ 創立7周年・姉妹クラブ提携のご挨拶

台北華山ロータリークラブの許俊文(Vincent)会長、会員、ご家族 及び 来賓の皆様、創立7周年という記念すべき日を迎えられ 心よりお慶び申し上げます。この記念すべき日に、私共 大阪ユニバーサルシティロータリークラブと姉妹提携の正式調印式を迎えることが出来、本当に嬉しく思います。

今日から両クラブ、会員、家族が交流を深め、よりよい信頼関係を築き、長年にわたりいっしょに奉仕活動を行い、友好を深めていきたいと思っております。

今後、貴クラブのより一層のご発展と、会員、会員の家族の方々のご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げ、創立7周年の御祝と台北華山ロータリークラブと大阪ユニバーサルシティロータリークラブの姉妹提携の挨拶とさせていただきます。

【来客紹介】 4名

【出席報告】

26年3月28日(第582回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
35名	2名	24名	9名	72.73%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕 1)第9回理事会報告

〔メール送信〕 1)ラジオ大阪「あなたのそばにロータリー」のお知らせ

〔回覧資料〕 1)米山梅吉記念館 館報(2014春)

2)田島童園 機関紙「ひまわり第1号」

3)少年少女ニコニコキャンプ報告書

4)ローターアクトクラブ海外研修報告書(2013～2014インドネシアの旅)

## ニコニコ箱(3月28日)

小山 登(大阪西北RC) =大輪会ゴルフの御指導を戴きに参りました。

秋山 千尋 =3月15日、ようやく台北華山ロータリークラブと姉妹提携が出来、ありがとうございました。大歓迎して頂きました。

川上 大雄 =やっと桜が咲き始めました。

近藤 嘉一 =3月28日、今日は私の誕生日です。皆様、有難うございます。

森本 良嗣 =お花見の季節がやって来ましたネ。何となくウキウキですネ。

大輪有加子 =ちょっと嬉しいことがありました。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 15000円	今年度合計 3552807円
-------	------------	----------------

「シニアの方のケアについて」 龍岡 恵子 会員

乾燥トラブルをくり返しやす肌は、肌の水分が不足しがち。肌の変化に気づいたら、早めの保湿ケアを心がけましょう。

お手入れのタイミングはお風呂上がりまだ肌に湿り気がある内に行いましょう。

高い保湿効果が期待できます。特に乾燥の気になる部分は、こまめにケアを。適量はローションもクリームも、肌に負担なくするとぬれて、ぬり終えたあとも、手がしっとりしているくらいが適量です。

【老化予防は紫外線対策を！】

シミ、しわ、たるみなどの老化現象を引き起こす最大の原因は紫外線です。一年中紫外線をカットすることが大切です。

【目もと】

まぶた全体に美容液やクリームをムラなくなじませるため、適量(片目で直径約5mm)を上下のまぶたそれぞれ3点に置きます。中指とくすり指を合わせ、両手の指のはら(第1関節くらいまで)でやさしくおさえるようになじませます。指のはらを目のカーブに沿って密着させながら、目頭から目じりに向けて、ゆっくりと。目頭、目じりのくぼんだ部分はぬり忘れがち。ていねいにやさらかなタッチを意識して、しっかりなじませましょう。

【頭皮&ヘア】

洗う前 ⇒ 髪がもつれたままシャンプーをすると、洗うときに無理な力がかかり、ダメージの原因にもなります。髪が長い方は特に絡みやすいので、事前に毛先からていねいにといておきましょう。シャンプー前にしっかり髪を洗い・ぬらしましょう。髪の汚れを落とすだけでなく泡立ちをよくし、シャンプー時の髪どうしの摩擦を防ぎます。

シャンプー ⇒ たっぷりと泡立てて爪を立てず、指のはらで小さな円を描くように洗います。洗い残しが多い部分は、忘れてていねいに洗いましょう。シャンプーが頭皮・髪に残ると、トラブルを起こす原因になります。十分にすすぎましょう。

コンディショナー ⇒ 頭皮につかないように、毛先から根元に向かって髪全体になじませます。コンディショナーが頭皮・髪に残ると、トラブルを起こす原因になります。十分にすすぎましょう。

乾かす時 ⇒ 髪がぬれたままで寝たり、乾き残しがあると、頭皮・髪トラブルの原因になることも。

タオルドライの後、ドライヤーできちんと乾かす習慣を心がけましょう。頭皮にドライヤーの熱が直接当たらないように15~20cm程度離して、髪の根元に手を入れ、頭皮をいたわりながらやさしく乾かしましょう。乾かし過ぎは、頭皮・髪に負担をかけます。適温で短時間に乾かしましょう。

【リンス、トリートメント、コンディショナー】

・リンス…… 髪の表面を油分でカバーし、シャンプーの後の髪のきしみを防いで、手ざわりをよくすることができる。また、髪の水分の蒸発をおさえることができる。しかし、毛髪の内部には作用しない。

・トリートメント……リンスと同じ効果があるが、毛髪の内部にまで、タンパク質成分が浸透できるので、ダメージ部分に栄養を補給する事ができる。

・コンディショナー……髪の表面をカバーするという点ではリンスに近いけど、リンスよりも髪の表面のコンディションを整える力が強いものと考えて下さい。リンスと同じ効果があるが、毛髪の内部にまで、タンパク質成分が浸透できるのでダメージ部分に栄養を補給する事ができる。

〔リンスとトリートメントを効果的に使うコツ〕

リンスとトリートメントの両方に言えることは、毛穴に油分を残してはいけないということです。リンスはトリートメントと違って、時間をおいても髪の内部まで浸透しないので、髪になじませたら、そのまま洗い流してかまいません。トリートメントは時間をおくことで、髪の内部に浸透することができます。

〔自宅で簡単にできる効果的なトリートメント方法〕

シャンプーの後、トリートメント剤をなじませたら、蒸タオルで頭をくるんでなるべく長くおく。

〔リンスインシャンプーでの注意〕

リンス成分が入ったシャンプーで頭皮を洗うて事は、頭皮にとっては余計な油分を残す可能性があるので、リンスインシャンプーを使った後は、頭皮を中心にしよく成分を流すように心がけてください。

〔おまけ〕 これらの使い方の順番としては、

- ・シャンプーで髪の表面をきれいにする。
- ・トリートメントを最初に使って、毛髪内部にタンパク質成分を浸透させる。
- ・リンスやコンディショナーで髪の表面を保護する。