



Rotary Opens Opportunities

2020～2021 年度 国際ロータリーのテーマ
ロータリーは機会の扉を開く

ホルガー・クナーク

2020～2021 年度
 国際ロータリー会長

篠原 徹

2020～2021 年度
 第 2670 地区ガバナー

小松島ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 [12:30～13:30]

例会場 菊寿殿 おがわ 小松島市小松島町字外開 7-1
 TEL:0885-32-0205

事務局 小松島市金磯町 10-19 TEL:0885-33-1211

2021 年 3 月 5 日
第 3387 回 例会記録

会員総数 22 名
 出席会員 17 名
 本日出席率 77.27 %
 前回出席率 77.27 %

会長報告 (加藤好包) ・一都三県の非常事態宣言解除が 2 週間伸びました。徳島県でもやっとワクチン接種のが始まるようです。
 ・世界平和と同様にコロナの早期鎮静化を願うばかりです。

幹事報告 (青木正廣) ・特になし。

委員会報告 ・親睦研鑽委員会 広野医院: 今月誕生日を迎えられる会員及び結婚記念日を迎えられる会員の紹介がありました。
 誕生日: 中野会員・広野会員、結婚記念日: 芝会員

卓 話 (岩橋会員)

岩橋会員: “最近ハマっていること”

□最近では風呂に行くということは“サウナ”に行くということになっています。

■フィンランドに行ったときにサウナに行きました。フィンランドでは池の近くにサウナがあります。

■サウナには、ドライサウナとウェットサウナ(焼石に水を掛ける)がありますが、徳島には“あらたえの湯”だけで、ドライサウナが多いです。

■「サウナの正しい入り方」: 体・頭を良く洗い体を拭いてサウナに入り、暖まったら水風呂に入る。サウナで 12 分間(サウナ内の時計は 6 分刻み)、水風呂で 2 分、外気浴を 10 分、ワンセット 24 分を 3 セット程度。サウナで脈拍が早くなり、水風呂で元に戻ります。

■「サウナ効果」: 脳を休ませる・脳の血流を増やし、脳の疲れが取れる。サウナ・水風呂でアドレナリンとエンドルフィンが増え脳内に残る。外気浴でリラックス。

■お薦めサウナ: “シモノロパーマメント(山のサウナ)” 三好市池田町、“御船山楽園ホテル(らかんの湯)” 佐賀県武雄市《SAUNACHELIN2020 第 1 位》

□もう一つハマっているのが、小川会員の話にもありました“ふるさと納税”です。2008 年からの制度ですが、当初は 3.3 万人、2019 年には 450 万人です。



KOMATSUSHIMA ROTARY CLUB WEEKLY

- ふるさと納税ワンストップ特例制度が創設され、ふるさと納税に係る寄付金控除がワンストップで受けられます。
- 私もいろいろな処にふるさと納税しました。生活で必要不可欠なもの(米・酒・トイレトペーパー……)がお薦めです。ゴルフボール等も買うのであれば、ふるさと納税で入手すれば控除が受けられます。
- 地方の美味しい食材等も色々頼みました。

ニコニコ箱

理事会報告 クラブのPC購入について:承認
手押しポンプの設置について

岩橋会員の卓話で紹介されたプレゼンテーション資料です。

最近ハマっていること!

小松島ロータリークラブ卓話
岩橋 俊之
令和3年3月5日

・発祥はフィンランド!
1000年以上の歴史を持つ。多くの家庭にサウナがあり、約550万人の人口に対して約300万のサウナがあると書われています。

・日本では1964年の東京オリンピック後に普及

・Saunamerit of the Year 2020

・SAUNACHELIN

1.サウナの正しい入り方

2. サウナで体に起こること

3. サウナの効果

医者が教える **サウナ** 文庫書

脳疲労がすぐに消える!

1. サウナの正しい入り方

こころから楽しむ! **サウナの入り方**

※水風呂に入る人は新橋少ない。
※外気浴をする人はもっと少ない。

2. サウナで体に起こること

サウナ → 水風呂 → 外気浴

めっちゃくちゃ暑い! 非常事態宣言突入! 交感神経優位

めっちゃくちゃ冷たい! 非常事態宣言継続! 交感神経優位

非常事態宣言解除! リラックスモード突入! 副交感神経優位

1. サウナの正しい入り方

サウナ → 水風呂 → 外気浴

これを3-4セット!

約12分 → 約2分 → 約10分

心拍数が通常の2倍! 心拍数が通常通り!

3. サウナ効果

脳疲労が取れる (脳のバグ?)

①無理やり脳を休ませる
②脳の血流を増やせる

整う!

①自律神経の正常化
②血流UP ③代謝UP

3. サウナ効果

自律神経が整う

血流と代謝について

体温上昇 → 血流がよくなり汗もたくさんかく → 代謝が上がる

目覚めの疲労が取れる
肌が綺麗になる
疲れやすくなる

コロナが終わったら行きたいサウナ！

Shinsenno Permanent

レモノローマネット(山のサウナ)
岐阜県 三好市 志保町西山中塚109
3 日下野呂内小学校

御船山楽園ホテル (らかんの湯)
佐賀県武雄市武雄町大平波道4100
SAUNACHILLIN2020 第1号

8

※ コロナ禍が終息したら、サウナのご案内を！
みんなでサウナ風呂を楽しみたいものです！

今年こそは
ふるさと納税！

1

今年こそはふるさと納税！

ふるさと納税ワンストップ特例制度の創設

ふるさと納税が平常化されると同時に、確定申告のふるさと納税を記録する仕組みも変わってきている可能性があることから、ふるさと納税の申請がワンストップで受けられる特例的な仕組みを創設する(平成27年4月1日施行)が行われる見通しとなっている。

確定申告をして、ふるさと納税の控除はなし、確定申告をしない場合は、ワンストップ特例制度の特例的な仕組みが適用される(平成27年4月1日)。

ワンストップ特例制度の特例的な仕組みの適用を受けるためには、確定申告をしない場合、ふるさと納税の控除額が10万円以下であること、ワンストップ特例制度の特例的な仕組みの適用を受けるためには、確定申告をしない場合、ふるさと納税の控除額が10万円以下であること。

2

今年こそはふるさと納税！

ふるさと納税に係る控除額の計算について

ふるさと納税(確定申告)に課税所得のうち20万円を控除する場合は、一定の金額まで、原則として所得控除(個人用資産減少)控除額が加算される。

① 所得額……ふるさと納税額-2000円(非所得控除) + 所得控除額 + 所得控除額 + 所得控除額
② 個人用資産減少(課税所得)……ふるさと納税額-2000円 + 10%非所得控除額
③ 個人用資産減少(課税所得)……ふるさと納税額-2000円 + (100% - 10%)非所得控除額 + 所得控除額
④ ……ふるさと納税額 + 所得控除額 + 所得控除額 + 所得控除額

【控除イメージ】

所得	200,000円	200,000円	200,000円	200,000円
ふるさと納税	2,000円	2,000円	2,000円	2,000円
所得控除	200,000円	198,000円	196,000円	194,000円
課税所得	198,000円	196,000円	194,000円	192,000円
所得控除	200,000円	198,000円	196,000円	194,000円
課税所得	198,000円	196,000円	194,000円	192,000円

所得額と合わせて所得控除額 30,000円

3

今年こそはふるさと納税！

4

今年こそはふるさと納税！

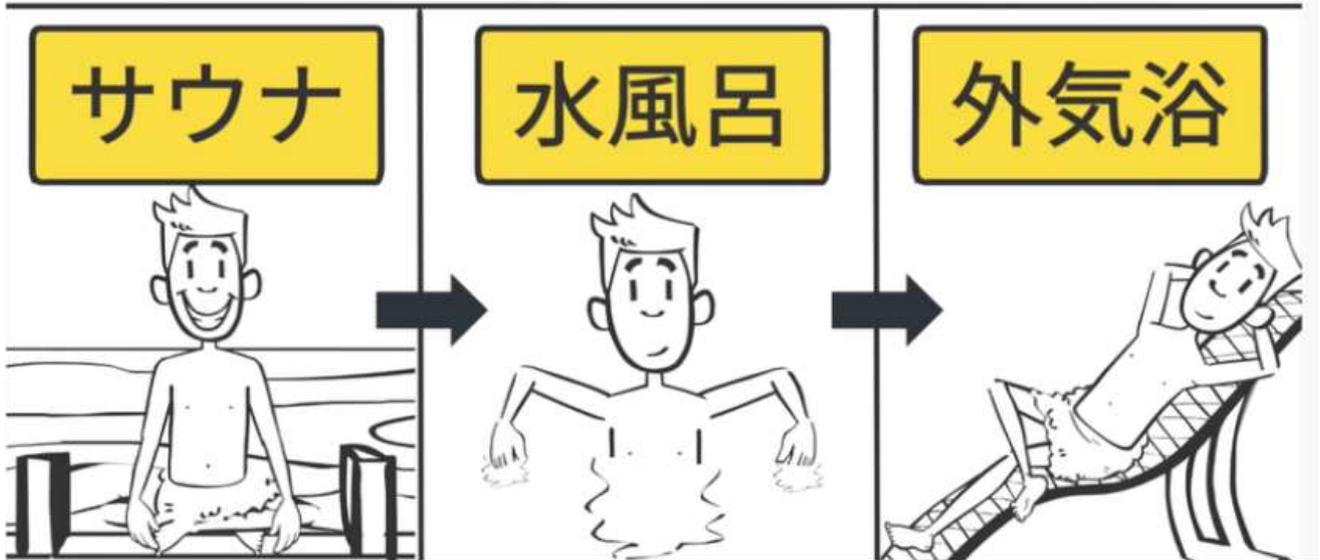
5

ご清聴
ありがとうございました！

6



★サウナ効果★



めちゃくちゃ暑い！
非常事態宣言突入！
交感神経優位

めちゃくちゃ冷たい！
非常事態宣言継続！
交感神経優位

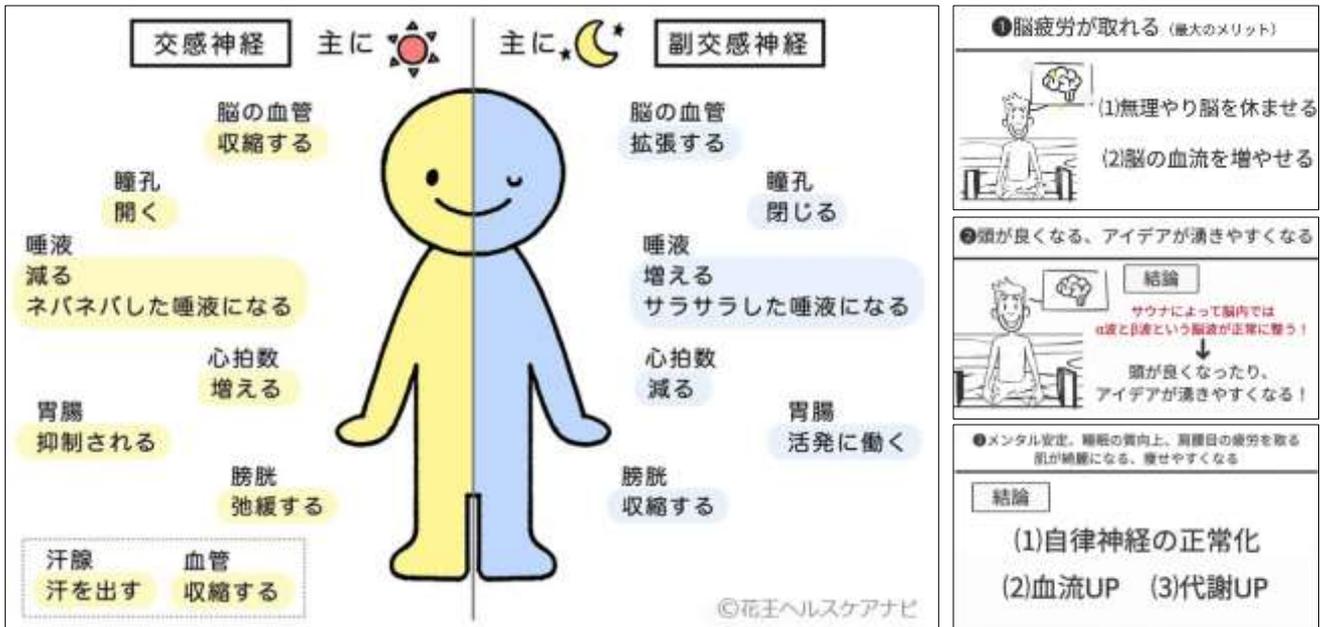
非常事態宣言解除！
リラックスモード突入！
副交感神経優位

岩橋の場合

心拍数が通常の2倍！
約12分

心拍数が通常通り！
約2分

約10分



※ 小生もサウナ風呂は大好きでえっす。サウナについて勉強になりました。どうもありがとうございました。(記録担当)