



R I. 第2620地区 静岡第2分區
三島西ロータリークラブ

週報

第2019号

事務所 静岡県三島市中央町4番9号 2F
TEL(055)976-6351 FAX976-6352
例会場 静岡県三島市梅名393-1 プケ東海三島
TEL(055)984-0120
会長 鈴木 郁夫 幹事 前田 房江



広重版画より 三島 朝霧

第2082回例会

2015.8.6晴

司 会

藤江康儀君

国歌斉唱

四つのテスト

ロータリーソング

「奉仕の理想」
指揮 登崎久夫君

会長挨拶

会長 鈴木郁夫君

あらためましてこんにちは。毎日大変暑い日が続いていますが、熱中症にかかる方も増え、NHKのニュースでも毎日熱中症の危険情報を出しています。昨日には農作業中の80歳の農夫の方が熱中症でお亡くなりになったことがニュースになっていました。ここで少し熱中症の基本的な事、特に高齢者の熱中症について調べてきたので、ふれたいと思います。熱中症はめまいや立ちくらみ、手足のしびれ、足がつったりするこむら返り、ひどい頭痛、吐き気、だるさ、重症化すると真っすぐ歩けなくなったり、意識がなくなったりして、死亡することもある決して侮れない病気です。熱中症の発生状況ですが、炎天下で運動したりすると一番発生しやすいと思われがちですが、実は一番発生しやすいところは住宅の中で、33.3%と全体の3分の一を占めます。次が道路や駐車場17.3%、その次が作業中の16.1%運動中は4番目で11.3%に過ぎません。特に65歳以上の高齢者は60%ぐらいが屋内で起きています。また救急搬送される方も、高齢者が全体の半数近くを占めます。高齢者は、「温度を感じるセンサー」が鈍くなっている「汗の量が減っている」「のどの渇きを感じにくい」など、体温を調節する機能も若い人に比べて低下し、水分を最も多く含む組織である筋肉の量も少なく、一層注意が必要です。また高齢者の方はエアコンの使用を控える傾向があり、さらにお茶などの、塩分が少ない飲み物を好み、水分補給をしているつもりでも電解質が補給されていない場合もあるので注意が必要です。脱水とは体液の減少、水分と電解質の合計が減少した状態を言いますが、脱水状態になると血圧低下、脳血流量の減少により立ちくらみやめまいが起り、あくびや筋肉痛やこむら返りなども起こります。予防するためには、

- ①こまめな水分補給と塩分の摂取を心がけ、暑い環境を避ける
- ②食事をしっかり摂り、食事が減った分の水分をきちんと摂る人は一日に約1.2リットルの水分を「飲み物」から取り、約1リットルの水分を、「食べ物」から摂取しています。食事を一回抜くと、コップ2杯分の水分をとらなかったのと同じ計算になります。塩分補給にはスポーツ飲料などもいいのですが、塩分量が少なめで糖分が多いことに留意することが必要です。中くらいの梅干し1個、味噌汁1杯の塩分が経口の補水液500cc中の塩分量に相当するので、お茶と一緒に梅干を食べるのも有効です。これから夏本番皆様方には十分お体にお気をつけてお過ごしください。

出席報告

	出席総数	出席率	メ ー ク ッ プ	修 出 席 正 率
前々回	40/46	86.96%	42/46	91.30%
今 回	42/44	95.45%	会員総数	49名

欠席者 遠藤(正)君、森崎君

幹事報告

幹事 前田房江君

- ①本日例会後バスト会長会議を行います。よろしくお願いたします。(理事会で承認)
- ②家族忘年例会を会場の都合で12月24日から12月25日に変更致します。
- ③絵画クラブ同好会より三島西クラブよりはずれて自主運営にしたいと報告がありました。
- ④米山委員会の評議委員が柴崎恵子君から原久一君に変更になりました。

2015～2016年度
国際ロータリー会長
K.R.ラビンドラン

世界へのプレゼントになろう

おめでとう

会員誕生日 室伏君、田熊君、
諏訪部(照)君
入会記念日 小野君、佐々木君、野田君、
鈴木(正)君、遠藤(眞)君
奥様誕生日 諏訪部(敏)君、関本(文)君、
栗原君、森崎君

スマイルボックス

- ◆ 藤江君、皆様方にはご案内の通り「なおちゃん募金」目標達成致しました。達成日2015年7月21日・募金総額2億7104万2057円・期間4か月間でした。皆様方の善意に感謝いたします。尚、なおちゃんは7月28日に渡米いたしました。以上、寄付金報告とさせていただきます。
- ◆ 伊丹君、ガバナー月信9月号に当社松韻がグルメ情報に掲載させていただきます。又、9月13日の日曜日、第21回やじきた会というゴルフコンペを14組でやります。賞品多数です。常日頃からお世話になっております。どうぞご参加ください。お待ちしております。
- ◆ 遠藤(眞)君、毎日毎日暑い日が続きますね。少しにこにこです。
- ◆ 千葉君・西本君・勝間田君、文彦さん、写真ありがとうございます。
- ◆ Dテーブル、8月4日、Dテーブル会を小野金彌パスト会長のもと6名と少人数でしたが楽しく過ごしてきました。残金をスマイルします。
- ◆ 柴崎君、Gテーブル会を行いました。とても有意義でした。残金スマイルいたします。
- ◆ 窪田君、木材市があるため早退します。すいません。
- ◆ 坂本君、すみません、早退させていただきます。

感謝状



直前会長 諏訪部照久君

卓 話

会員増強月間によせて

会員増強維持委員長 花房孝光君

今年度の活動計画の一つにホームページの魅力化をあげさせていただきました。参考のために全国各地のロータリークラブのホームページを多数参照した中でこれはというクラブを下記に記載しました。面白いので是非見てみてください。

- トップページ…東京神宮・東京本郷・桐生
- 入会案内…東京葛飾・東京ワセダ
- 活動内容…浜松中・埼玉櫛・茨木東・甲子園・浦安
- 同好会…広島中央・浜北・鹿沼
- その他

大阪…クラブの特徴 東京本郷…地域案内
東京立川こぶし…動画 桐生…職場紹介
名古屋大須…今月の予定・活動の掲載された新聞



東京神宮ロータリークラブトップページ

理事会

〈協議事項〉

- 1.IT推進について 理事・役員のメールの登録について
- 2.次年度ガバナー補佐の選考方法について
- 3.8月の家族親睦例会について
- 4.12/24家族忘年会日の変更について 12/25に変更
- 5.地区大会出席義務者の登録について

〈8月の予定〉

6日(木)会員増強月間

会員増強維持委員長花房孝光さん

13日(木)特別休会

19日(水)例会日変更

野口ガバナー訪問 4クラブ合同

28日(金)例会日例会会場例会時間変更

家族親睦例会 熱海花火大会

(週報担当:佐野宏三)