

ROTARY OPENS OPPORTUNITIES

Rotary



第2780地区
大磯ロータリークラブ

ロータリーは機会の扉を開く

2020～2021年度RI会長
ホルガー・クナーク

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

★事務所：神奈川県平塚市豊原町22-13 TEL/FAX：0463-36-2255

★例会：第1・第3・第5 木曜日 12:30～13:30 大磯プリンスホテル TEL：0463-61-1111 FAX：0463-61-6281
会長 新宅 文雄 会長エレクト 守屋 紀忠 幹事 大藤 勉

第2500回 例会

令和2年9月3日 No.6

■司会：布川 史明

■点鐘：新宅 文雄

■合唱：君が代・奉仕の理想

◇プログラム・9月10日：休会・9月17日：通常例会、布川史明さん・9月27日：休会・10月1日：通常例会

◇出席報告

| 例会 | 会員数 | 出席数 | 出席率 | メイクアップ | 修正出席率 |
|-------|--------|-----|--------|--------|-------|
| 2500回 | 16(13) | 9 | 69.23% | — | — |
| 2498回 | 16(14) | 8 | 61.54% | — | — |

◇欠席者（4名）

原、太田、田中、石山さん

◇メイクアップ（0名）

◇会長報告

新宅文雄会長



君が代・奉仕の理想



◇出席報告

布川史明SAA

「秋きぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる」

暑い日が続いておりますが、風は少し涼しくなってきました。8月22日島崎藤村先生が亡くなられる時“涼しい風だね”と言われたと聞いております。大磯ではお盆を過ぎると秋風が変わる様です。

皆様もご存知の通り、安倍首相が健康に自信がなくなり、総理の職を辞任するというビックニュース

がありました。これでコロナ禍と今年の十大ニュースの2つが決まりました。

さて、**本日は大磯 R C 第2500回の例会**です。親睦委員長の百瀬さんが、本日の第2500回例会を祝して、楽しい例会になる様な企画をしてくださいました。大いに楽しみましょう。

2500回ですから、少し過去を振り返ってみましょう。

・1920年10月（大正9年）日本にロータリーが創立された。世界で855番目

・1923年9月に関東大震災勃発：全世界30ヶ国から2211万ドル（232億円）内アメリカが1532万ドル（160億円）、中国が133万7千ドル（14億6千万円）も寄付をしてくれている。

・1949年（昭和24年）3月東京、大阪はじめ7R Cの復帰が認められた。

・1967年（昭和42年）大磯 R C が創立。日本全体は798 R C、38379人だった。1967年世界では12906 R C、639112人・2020年5月 世界では200以上の国、36158クラブ、会員数1217616人

・2020年4月 日本は2248 R C、会員数88309人

第1回例会・・・・・・・・・・1967年

第100回例会・・・・・・・・・・1969頃

第500回例会・・・・・・・・・・1978頃

第1000回例会・・・・・・・・・・1987～1988頃

第1500回例会・・・・・・・・・・1997. 07. 03

（世界で28531クラブ、1193376人）

日本のクラブ数2243、130481人

第2000回例会・・・・・・・・・・2007頃

第2500回例会・・・・・・・・・・2020. 09. 03



#、**第2500回例会はオンライン例会**となりました。本日は会員の鈴木美乃さんが軽井沢におり出席できません。

Web委員会の瀬戸委員長の手腕で、例会1時間オンラインで繋ぎ、出席してくれました。鈴木さんの感想は皆と一緒に集まる例会が一番

いいですが、オンラインでの参加も悪くありませんとのこと。

#、ロータリー研究会は、ガバナーの研究会だったが、今年は2部には各クラブ会長もオンラインで参加できることになり、新宅は参加するつもりです。

#、ロータリー100周年記念で特殊切手(50万シート)を発行します。切手を購入したい方は申し込み下さい。切手10枚/1シート@840円。詳細は回覧致します。

#、例会後理事会を開きます。

◇幹事報告

大藤勉幹事



1. 2020-2012年度青少年交換プログラム募集内容の変更：2020年度青少年交換プログラムはコロナ感染症のため中止。今年度派遣予定学生で希望する者は次年度青少年交換事業参加の権利を継続する事となり、今年度予定されていた2021-22年度派遣の募集及び選考は行わない事に決定されました。

2. クラブアンケート調査協力依頼：各クラブの活動状況を調査した上で、各クラブに対しオーダーメイドなフォローをするため。

3. 新型コロナウィルス感染症に関する友事務所対応の件(8報)

4. 平塚西 R C 9月例会変更のお知らせ：

5. 9月ロータリーレート106円

6. 2019-2020年度青少年交換派遣学生 帰国報告会 インターネットライブ配信：9月5日(土)14:00~17:00 Facebook「2780Now」：帰国報告会と解団式の開催

7. 国際ロータリー日本事務局業務推進・IT室より：基本的教育と識字率向上月間リソースのご案内：

8. ロータリー文庫より：新年度に当たり各クラブへの文書配信のお願い(再)

◇おめでとうございます

誕生日祝：鈴木美乃さん（9/1）

＝Happy Birthdayソング＝テープのみ演奏

鈴木さんリモートで挨拶：お祝い有り難うございます。折角お祝い頂いたのに遠くにいてすみません。今日は2500回記念例会おめでとうございます。次の17日の例会には必ず出席しますのでお許し下さい。今日初めてのリモートの参加なんですけど、なかなか良いと思うんですが、ちょっと声が聞きづらい事がありました。でも皆さんの顔を見て、本当に参加している気分になっています。有り難うございます（拍手）

布川 S A A より：お祝い記念品は次回例会でお渡しします。



◇委員会報告：

☆瀬戸亨一委員：先週土曜日米山記念奨学カウンセラー研修会に出席しました。トーゴー親善大使のお話し＝義足で活躍する人達の話など＝がありました。ただ「密」を避けようと研修会議の時間を短くしようと言う雰囲気で行っていました。一度世話クラブをすると、その学生と連絡を取り合っているという話が出て、大磯クラブで世話をしていたイスラ

ーム君の事を思い出しました。もし彼に関する情報をご存じの方がいましたら教えて欲しい。

河本さん、イスラーム君は卒業して東日本鉄道(株)に入社出来たとの報告を聞いています。彼の念願はエジプトに新幹線を敷く事ですので、夢に向かって一歩前進というところですよ＝

瀬戸さん：世話クラブというのを聞いたのですが、大磯クラブ他に誰かおられますか？

河本さん：私が入会する前に台湾から、その後タイから2人、中国からの林禾君^{りんぷ}とは今も連絡が取れます。過去7名くらいの世話クラブをしています。

鈴木さん(リモート)：小諸RC(姉妹クラブ)に出席しようと思い何回かメールを差し上げたのですが、今の時期コロナの影響で首都圏からの方は?という事でお断りをされては何えませんでした。残念ですけれど来年でも又小諸に伺えたら良いなと思います。

2500回例会記念：百瀬 親睦委員長企画

例会にコーヒーとケーキ

ハーゲンダッツ商品券4枚(4千円)配付

☆スマイルボックス

瀬戸亨一委員



・河本親秀さん：第2500回記念例会おめでとうございます。百瀬さん卓話楽しみです。鈴木美乃さん誕生日おめでとうございます。祈念すべきウェブ会議スタートおめでとうございます。

・新宅文雄さん：美乃さん誕生日おめでとうございます。百瀬さん卓話楽しみです。本日2500回記念例会の企画有り難うございます。

・守屋紀忠さん：百瀬さん卓話よろしくお願い致します。2500回の例会おめでとうございます。

・瀬戸亨一さん：美乃さん誕生日おめでとうございます。百瀬さん卓話楽しみにしています。よろしく

お願い致します。

・布川史明さん：鈴木さん誕生日おめでとうございます。百瀬さん記念すべき第2500回の卓話楽しみにしています。

・百瀬恵美子さん：卓話頑張ります。よろしくお願ひします。

◇ 卓話

◆◆ 熱中症対策 ◆◆

百瀬恵美子さん



2500回記念例会で卓話をする巡り合わせとなりました。大変光栄ですし嬉しく思っています。頑張ります。

9月になりましたが、今年は特別暑いので熱中症対策についてお話ししたいと思います。

配付資料：

- ・熱中症にご注意下さい
- ・熱中症とは
- ・熱中症になりやすい条件
- ・熱中症の症状
- ・熱中症の予防方法
- ・心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの場合は…
- ・高齢者の場合は…
- ・子供の場合は…
- ・熱中症を疑った時の対応

(以上平塚市健康課発行資料のコピー)

- ・コロナ禍
 - ・相談受診の目安
 - ・家庭内感染防ぐ注意事項
- ・口腔保水液

今年は例年より厳しい暑さが続きます。8月20日前後に消防庁が発表した速報によると熱中症で搬送さ

れた全国的人数は12,804人。全国的に暑さが続き8月に入ってから6,664人から略倍増して1週間で搬送者としては今年最多になりました。愛知、埼玉、静岡など10都道府県では計30人が初診の時に死亡が確認されているそうです。

日本列島は太平洋と大陸から張り出した強い高気圧の影響で気温が上昇し35度以上の猛暑日となりました。先月17日には浜松市中区では全国内史上最高気温となる41.1度を観測し、18日にも高知県四万十川市、宮崎県都城市で39.4度を記録しています。今後も気温の高い状況が続くと予想されていますので、消防庁はこまめな水分補給や適切なエアコンを使用して欲しいと訴えています。野外では人との距離が離れている時はマスクをはずすなど対策を呼びかけています。集計によりますと3週間以上入院が必要な重症者は510人、短期入院が必要な中等症が4,922人、65歳以上の高齢者は7,914人で全体の61.8%を占めています。都道府県別でいうと東京都は1,574人、埼玉998人、神奈川920人と続いています。今はもう少し増えていると思います。昨年よりも搬送者は減っていますが、亡くなっている方が多いそうです。この数はコロナで亡くなられた数より多いそうです。

熱中症の引き金は寒暖差と言われています。体が寒暖差に順応出来ず、自律神経のバランスが乱れ、夏バテ状態になって熱中症を起こすそうです。予防の鍵になるのは汗をかく事だそうです。今年はコロナで室内で過ごす事が多く、運動しないので汗をかく機能が低下しています。適度な運動で汗をかき、暑さに慣れておきましょう。体の水分が足りないと汗が出難くなるので、こまめな水分補給が欠かせません。1日水分を1~2リットルを目安にするのが理想です。水分の温度も5度から10度くらいの温度が丁度吸収しやすい。体の水分が減ると熱中症の危険性が高くなる。汗や尿で塩分も失われるので、ナトリウムやカリウム、ミネラル、イオンも一緒に摂りましょう。特に朝起きた時、入浴の前後が大切で、脱水症状の対策では喉が渴いた感覚がない時でもこまめに水分を摂りましょう。

外出時では日傘や帽子を使い風を送ってくれる団扇や扇子を携帯するのが良いと言われます。気温が高くなる日中を出来るだけ避け、日射しの弱い、午前中をお奨めします。衣服は黒い色は日光を吸収するので避けて、ゆったりとした通気性の良い衣服をお奨めします。マスクをつけていると体内熱が籠もり、熱中症になり易くなるので注意しましょう。

室内では直射日光を避け、エアコンは28度に、エアコンは換気しないので、エアコン使用中でも窓や

玄関を開けてこまめに部屋を換気することが大切です。1時間に5分くらい開けるのが良い。自分のいるところに温度計を置いて室温を28度。湿度が50~60%になるように調整を行きましょう。

熱中症が疑われる時：最悪は自分で水が飲めない人、意識のない人、全身に痙攣の人を見かけたら直ぐ救急車を呼びましょう。

9月の厳しい残暑に持って来いの一つの効果として水分をこまめに摂りましょうと申しましたが、暑い時こそ熱い緑茶がお奨めです。緑茶は目冷まし草と呼ばれていて、緑茶は身体を冷やす効果があり、厳しい残暑が続く今の時期に持って来いなのです。緑茶の効能は鎌倉時代の僧侶が養成の仏の薬として紹介されています。古くから日本全国に広まりその健康効果は知られています。お茶は健康に良いことは皆さんよくご存じのことと思います。お茶の効能としては：1. 余分な熱を取り、2. 熱気に当たる事を防ぐ効果（解暑）、3. 熱化した毒を取り除く（体熱毒）。4. 頭や目の熱を取り除く効果、5. 尿の出を良くする効果。一番良いのは急須で入れた熱いお茶が効果があるそうです。冷ましたお茶も効果はあるそうです。



冒頭にお配りした資料から少し脱線しました。最近朝晩少し涼しくなってきましたけれど、まだまだ熱中症に注意しなければいけないかなと思っています。

{編集者：以下「熱中症になりやすい人」、「なりやすい環境」、「熱中症の症状」「コロナ感染症情報」についての話がありましたが、その内容は配付資料に記載されてますので、参照下さい}

卓話は以上

百瀬さん：

お配りした**口腔保水液**はナトリウムなど色々入っています。冷たいものより常温の方が吸収が良い

そうです。

手作りの梅干を持ってきました。良ければ楊子で刺して食べてみませんか…（皆で頂きました）

以上



例会前のスナップ 写真

