

Rotary Club of Sanuma
2024-2025年度
VOL 61

佐沼ロータリークラブ
2024-2025テーマ

ロータリーの活動で
自分を変化させよう

ロータリーのマジック

2024-2025年度 国際ロータリーのテーマ

会長 太田陽平
幹事 大畑好司
会報 猪股育夫

例会場 ホテルサンシャイン佐沼
☎22-8180 FAX22-0327

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30

事務所 ホテルサンシャイン佐沼
☎22-8180 FAX22-0327

ガバナー月信
佐沼RCホームページ

第2917回例会 2024. 7. 18 No.3

本日の出席率
・本日の出席率 78.2%

- ニコニコボックス**
- ・太田陽平会長 クラブ協議会、最終回です。よろしくをお願いします。
 - ・江川元徳会員 夏、気温が上昇した。世界平和が遠くなり残念です。
 - ・八谷郁夫会員 新年度計画も出揃い、いよいよ出発。ガンバロウ！
 - ・阿部泰彦会員 クラブ協議会ご苦勞様です。7月27日(土)・28日(日)に登米市制20周年記念「登米市絆祭り」を開催します。ご支援ご協力ありがとうございます！
 - ・大畑好司幹事以下 クラブ協議会、ご苦勞様です。
佐々木崇会員 千葉吉男会員 氏家良典会員
佐竹孝行会員 遠藤光則会員 佐々木源悦会員
岩瀨正彦会員 熊谷敏明会員 布施孝尚会員
菅原慶一会員 山田正会員 小野寺伸浩会員
富士原裕子会員 武川毅会員 及川昭宏会員
岩瀨栄市会員 杉田広仁会員 佐藤早智子会員
千葉正宏会員 加藤亮会員 伊藤幸子会員
佐藤哲弥会員 志賀昭洋会員 伊藤秀雄会員
佐藤利尚会員 村上正弘会員 渡辺光太郎会員
岡本健一会員 原田桂会員
- 以上、ありがとうございました。

会長要件 太田陽平会長
私は明日誕生日を迎えるということで、昨日大畑好司幹事、加藤亮会計、高田浩成会員、会員になる予定

の齋藤力さんとゴルフをしに行ってきました。プレーの途中（ほぼ終わりの時点）で手のしびれを感じ、熱中症かなと思ひ、熱中症にならないように対応しました。そもそも熱中症ってなにということで調べました。

熱中症とは体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など暑い環境で生じる健康障害の総称。体温が上昇することで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、産熱（身体が熱を作る働き）と放熱（身体の外に熱を逃す働き）のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなることで引き起こされる。

1段階目：立ちくらみ、めまい、足がつるなど
体温が上がると体の表面（皮膚の下）を流れる血液の量が増えて血液が体全体に行き渡るため、一時的に血液が足りなくなり血圧が下がることがあります。その時脳に十分な血液が送られず酸欠状態になって、立ちくらみやめまい、足がつるなどの症状を起こします。

2段階目：嘔吐、だるさ、体のけいれんなど
私は、この状態にあたるのかなと思います。同伴のプレーヤーが梅干しを持っていましたので、梅干しを何粒か一気に喰いし水を飲んで対応しました。

汗をかいて体内の水分を失った時、十分に水分を摂取しなければ脱水症状になり嘔吐や倦怠感を感じるようになります。また、汗をかくことで体内の塩分が不足し、手足がつるなど筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。

3段階目：倒れこみ、意識障害など
体温が上がり体温を調節する働きが追いつかなくなると脳に影響が及び、倒れたり意識障害をきたすことがあります。熱射病という症状で、体にとって

非常に危険な状態です。

その他によくある熱中症の症状としては

- ・唇がしびれる
- ・大量の汗をかく
- ・脈がいつもより早い
- ・顔のほてり、赤くなっている
- ・呼吸が難しい、過呼吸になっている
- ・体温がいつもより高い、熱がこもっている感じがする。

私は建設業をやっておりますので、平日頃から現場での熱中症対策を十分にしているつもりですが、ゴルフ中の対策を怠っていたと反省しております。

熱中症対策には、いくつかの重要なポイントがあります。ここでいくつか挙げてみます。

- (1) 適切な休息：熱中症のリスクが高いときは、こまめに休息を取ることが大切です。長時間の屋外活動や激しい運動の後は、涼しい場所で休むようにしましょう。
- (2) 適切な服装：明るい色の涼しい服装や帽子を着用することで、直射日光を避けることができます。また日焼け止めクリームを使用して、肌を保護することも大切です。
- (3) 室温管理：室内の温度を適切に調整し、涼しい場所で過ごす心がけましょう。特に高齢者や体調の優れない人は、クーラーや扇風機を使って室温を下げるのが重要です。
- (4) 体調管理：自身や周囲の人の体調を常に注意し、熱中症の症状が出た場合は早目に医療機関で受診することが重要です。
- (5) 汗をかく習慣を身につける：人の体には暑熱順化といって、暑さに少しずつ慣れていく機能があるのですが、梅雨明けに気温が急に上昇し、夏日が続くことで、暑さに身体が順応できないまま熱中症を発症することがあります。熱中症によって救急搬送される人が最も多いのが梅雨明けの時期です。

そのため、日常的に汗をかくように心がけましょう。汗は蒸発するときに体温を下げるので、体調調節に役立つためです。日頃から運動をして汗をかき、体温調節に慣れておくことで、気温の急激な上昇に順応できるようにしておきたいですね。

熱中症を予防するためには、こまめに水分を摂ることが重要です。特に暑い日や運動後は水分が失われやすいので、こまめに水分補給を心がけましょう。冷たい水を与える。大量の発汗があったときには塩分も補給する。スポーツドリンクや経口補水液、食塩水（1リットルの水に1～2グラムの食塩）が有効です。

これらの対策を実践することで、熱中症のリスクを軽減し、安全に夏の暑さを過ごすことができます。

皆様のご注意の上、暑い夏をのりきりましょう。

幹事報告 大畑好司幹事

- ・「登米市絆祭り」実行委員会より
「登米市絆祭り」の案内
日 時 7月28日(日) 10:00開会式
会 場 若鯨はさま館
- ・宮城県石巻保健所登米支部より
(1)総会資料が届く
(2)「ダメ。ゼッタイ。」募金協力依頼

クラブ協議会 (担当：大畑好司幹事) その3

- ・次世代奉仕委員長 (佐藤利尚委員長)
初委員長ですので、皆さんのお力をお借りし、スムーズで事故のない大会運営を心がけ、持続可能な奉仕活動を計画し実施します。
活動計画
1. 少年少女剣道大会
2. 少年少女野球大会
3. 青少年善行者表彰
4. その他必要と思われる事業
- ・ロータリー財団委員会 (佐藤敬喜委員長)
ロータリー財団は、ロータリーの奉仕の理念に基づき人々の健康状態を改善し、教育への支援を高め、貧困を救済することを通じて、世界平和、親善、平和を達成できるようにすることを目的としています。
この使命に沿って、例年通りの活動を進めていきたいと思ひます。今年度は皆さんが進んで参加できるような委員会にしたいと思ひますので、ご協力をお願いします。クラブの方々にご支援・ご協力をお願い致します。クラブのイメージアップを計りたいと思ひます。
- ・米山記念奨学会委員会 (佐々木源悦委員長)
ロータリーの設立に貢献した米山梅吉氏の功績を永久的に偲ぶことができる事業として設立された公益財団法人米山記念奨学会は、国内最大の民間奨学金団体です。日本に留学している私費外国人留学生に全国のロータリー会員の寄付を財源として支給しています。
今年度の事業計画としては、
1. 留学生と卓話などで交流する
2. 会費から普通寄付、特別寄付をお願いします
3. 会員にも特別寄付をお願い致します
4. 米山功労者に数人なるようお願い致します
以上、よろしくお願い致します。
- ・次年度予算プログラム委員会 (布施孝尚委員長)
次年度予算プログラム委員会は、60周年の翌年ということもあり、通常のロータリー活動を重視したプログラムの作成に留意したいと考えております。
特に、例会運営について充実させたいということで、下記の事項を考慮して取り組んで参ります。
1. 定款・諸規定に基づいたプログラム構成
2. 無理・無駄のない予算編成