

Rotary Club of Sanuma  
2025-2026年度  
**VOL 62**

**週報**  
佐沼ロータリークラブ

佐沼ロータリークラブ  
2025-2026テーマ  
還暦を迎えて、  
新たなスタートを切る  
一年へ

**UNITE FOR GOOD**  
よいことのために手を取りあおう  
2025-2026年度 国際ロータリー会長のメッセージ

会長 布施 孝 尚  
幹事 加藤 亮 夫  
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



## 第2961回例会 2025. 7. 17 No.3

### 本日の出席率

・本日の出席率 86%

### ニコニコボックス

- ・布施孝尚会長 本日、クラブ協議会最終日です。委員長の皆さんよろしくお祈りします。
  - ・阿部泰彦会員 クラブ協議会ご苦勞様です。
  - ・佐藤敬喜会員 本日、早退します。クラブ協議会でのロータリー財団報告を先にさせていただきます。ご迷惑をおかけします。
  - ・岩淵栄市会員 暑っつい日が続いています。皆様におかれましては熱中症対策をバッチリなさって毎日を過ごされていると思います。私は毎日水4ℓと塩アメで対策を講じて過ごしております。暑さはこれからが超本番、お気を付けアソバセ!!
  - ・加藤亮幹事以下 クラブ協議会、各委員会の報告よろしくお祈りします。  
千葉吉男会員 菅野幸一郎会員 佐竹孝行会員  
佐々木源悦会員 岩淵正彦会員 熊谷敏明会員  
菅原慶一会員 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 太田陽平会員  
杉田広仁会員 佐藤早智子会員 大畑好司会員  
千葉正宏会員 志賀昭洋会員 村上正弘会員  
及川幾雄会員 三浦智会員 佐藤郁子会員  
岡本健一会員 千葉正洋会員
- 以上、ありがとうございました。

### 会長要件 布施孝尚会長

本日は、体調に関する話題についてお話をしたいと思います。先週の例会あたりから少し涼しくなってきた、猛暑も一段落したのかなという印象でしたが、本日は少し暑さが戻ってきたように感じます。天気予報によりますと、どうやら明日あたりに梅雨明けとなるのではないかと予報が出ており、また、これまでのような猛暑が続くのではないかと少し気にしているところです。

そういった背景もあり、本日は「猛暑」に関連したお話を少しさせていただければと思います。

皆さん、「暑熱順化」という言葉をご存じでしょうか？最近ではニュースなどでも取り上げられるようになってきました。熱中症対策として、さまざまな取り組みがなされていますが、人間の体はその時々々の気温に徐々に慣れていく性質があります。この「暑さに慣れる」ということが、まさに「暑熱順化」です。

具体的に言いますと、冬など寒い時期は体を動かしても汗をかきにくいですが、暑くなってくると急に汗が出始めますよね。私自身の体験かもしれませんが、最初のうちは汗の出が悪かったり、脂っぽくてベタつくような汗が出て、不快に感じることもあるかと思えます。こういった状態に対応するためには、体が暑さに順応する「準備」をしていく必要があります。それが「暑熱順化」というわけです。

先日、ニュースでも紹介されていましたが、ウォーキングであれば1日30分程度、ジョギングなら10分程度の運動を継続的に行うことで、体が暑さに慣れていく効果が期待できるそうです。

また、今月の体操委員会では、佐藤早智子委員長のもと、ストレッチを重点的に行っております。私たちがステージ上でうめき声が出てしまうほどしっかりと体を動かしておりますが、このようなストレッチも30分程度行うと効果的だそうです。

「運動はちょっと面倒だ」「体がしんどい」という方には、ぬるめのお風呂に15分ほど浸かって、じんわりと汗をかくことも有効だと言われています。このような習慣を通じて、体温調節機能を高め、急激な気温変化にも対応できる体作りを目指していただければと思います。

明日から本格的な猛暑が始まると予想されておりますので、もしかすると少し遅いかもかもしれませんが、本日からでも「暑熱順化」に取り組んでいただければ幸いです。

### 幹事報告 加藤亮幹事

- ・ロータリー日本財団より  
寄付明細の発行終了に関する案内  
2025年6月分をもって発行を終了。7月以降は「寄付明細書」を控えとして利用する。
- ・登米市環境市民会議より  
通常総会開催の案内  
日時 7月29日(火) 14:00~  
場所 南方庁舎 2階大会議室
- ・六月祭実行委員会より  
六月祭開催に伴う後援の依頼  
日時 7月26日(土) 10:00~17:00  
場所 佐沼一市・八日町通り
- ・川崎大師RCより 会報が届く
- ・Rotary MAGAZINE 7月号が届く

### 各委員会報告

- ・親睦活動会長会 (岡本健一委員長)  
納涼例会開催のお知らせ  
日時 8月7日(木) 開会18:30 (受付18:00~)  
場所 くんぺる  
会費 6,000円 (S・BOX1,000円は別途)  
※既にFAXで皆様にご案内しております。出欠は7月23日までをお願いします。
- ・パスト会長会 (千葉正宏代表幹事)  
パスト会長会開催のお知らせ  
日時 7月31日(木) 18:30~  
場所 サンシャイン佐沼  
会費 3,000円
- ◎バッジ授与 (財団・マルチプルフェロー)  
太田陽平会員 PHF+1 (2回目)



太田陽平会員へPHF+1のバッジを授与

### クラブ協議会 (担当：加藤亮幹事) その3

- ・社会奉仕委員会 (伊藤秀雄委員長)  
前年度を踏襲し、下記の事業を進めてまいります。  
1. 登米市クリーンアップ湖沼群への参加 (9月・3月)  
2. 歳末助け合いオークション (12月)  
3. 地域善行者の表彰 (2月)  
4. フォーラムの開催 (4月)  
5. その他必要と思われる事業 (随時)  
使用済切手の収集、ダメ・ゼッタイ募金等
- ・S・BOX委員会 (菅原慶一委員長)  
週に一度の大事な例会で笑顔と明るいあいさつで皆様をお迎えします。当委員会は会員皆様のメッセージを大事にします。当日の卓話の方に応援メッセージをたくさんご記入をお願いします。
- ・出席委員会 (富士原裕子委員長)  
例会出席や各行事への出席 (メイクアップ) の確認

と共に出席しやすい雰囲気作り、更に会員への心がけを行い、出席率向上に努めます。

・ロータリー財団委員会 (佐藤敬喜委員長)  
前年度は当クラブ60周年記念事業の際地区から多大なる補助金をいただき、盛大に行われましたことに感謝しております。皆様方のご協力ありがとうございました。

ロータリー財団は、ロータリーの理念に基づき、人々の健康状態を改善し、教育への支援を求め、貧困を救済することを通じて、世界理解、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。

この使命に沿って活動するために、財団への寄付をお願い致します。年次基金に一人平均150ドル以上、ポリオ撲滅運動支援のため各会員3,000円以上の寄付をお願いします。

・国際奉仕委員会 (加藤亮幹事代読)  
国際奉仕はロータリーにとって、国際理解、親善、平和を促進する奉仕の手段です。ロータリークラブの活動を通じて異なる文化への理解をさらに深め、国を越えた友情を深めたいと思います。

本年は、国際大会、姉妹クラブ交流と台湾との交流がより盛んになります。各事業への積極的な参加を促進していきたいと思えます。

1. 国際大会への積極的な参加 (台北:2026.6.13~17)
2. 台北西門RCとの姉妹クラブ交流
3. 国を越えた大規模災害時への支援活動
4. その他国際奉仕に関する事業への協力

・姉妹クラブ委員会 (千葉正宏副委員長)  
現在、佐沼ロータリークラブには、姉妹クラブが3か所あります。台北西門ロータリークラブ、川崎大師ロータリークラブ、余目ロータリークラブの3クラブです。北上西ロータリークラブとも親しく交流しています。これらのクラブと、今まで培ってきた友情を継続し、さらに発展させるよう、引き続き交流を続けてまいります。

・米山記念奨学会委員会 (佐々木源悦委員長)  
日本のロータリーの寄付を財源として私学留学生に返済のいらぬ奨学金を支給しております。日本のロータリー独自の委員会です。2025年度は950人に奨学金を支給しております。今年度の活動計画としては、  
1. 奨学生に卓話などで例会に来ていただき交流する。  
2. 会費から普通寄付、特別寄付をお願いします。  
3. 会費にも特別寄付をお願い致します。できれば多くの会員に米山功労者になっていただきたい。

・次年度プログラム委員会 (大畑好司委員長)  
昨年度当クラブは節目の60周年を迎え、これからの100周年に向け更なる強固なクラブ運営が必要であると思っております。

次年度プログラム委員会は、クラブの年間計画に基づき例会プログラムの構成が、円滑な例会運営につながり、会員及びクラブの発展に資すると確信しております。また無駄な支出を削減し、適切な予算執行を行い、充実したよりよいクラブ運営に繋がるようにいたします。

- ・事業内容及び計画
  - 1. 定款・諸規定に基づいたプログラムの構成
  - 2. クラブ運営に無理・無駄のない予算編成
- RIや地区への分担金が増加しており、厳しい中でのクラブ運営のため、皆様に様々なご協力をいただいております。今後ともよろしくお祈りいたします。

— 紙面の都合上、「クラブ行動計画推進」は次回の週報に掲載いたします。