

2014~2015

# 会 報

R I 2720地区



# The Hitoyoshi Rotary

人吉ロータリークラブ

通 算 2840回  
2015年4月10日  
第38回例会  
毎週金曜日

## ロータリーに輝きを

Light Up Rotary

2014-2015年度 R I 会長  
ゲイリーC.K. ホアン

会報編集 石蔵尚之委員長

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎@2171

例会場

事務局

清流山水花 あゆの里内 ☎@6665 ☎@6505

[URL] <http://www12.ocn.ne.jp/~hrc/>

[E-mail] [hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp)

### 4月 雑 誌 月 間

点 鐘 鳥井正徳会長

歌 唱 ヲグリーガー 山田仁法委員長

国 歌「君が代」

R S「奉仕の理想」

司会・進行 水野フカラム委員長

来訪者紹介 鳥井正徳会長

大塚製菓(株)ニュートラシューティカルズ事業部  
葛西 雅美 様  
大塚ウェルネスベンディング(株)西日本支店  
長沢 裕二 様

### 会長の時間

会長 鳥井正徳

本日は待ち望んでいました田上明仁さんの入会式があります。後ほどよろしくお願ひします。

8日の新聞に川越会員宅の「御衣黄桜」の満開の写真が載っていました。この桜は、昔の貴人達が好んで身につけたウグイス色の衣装に似ているところから名付けられたと言われていいます。ソメイヨシノに替わって人々を楽しませているようです。まだ種類によって残っていました。足を運ばれてはいかがでしょうか。

5日に2015~2016年度米山奨学生オリエンテーション・世話クラブ説明会に葉山委員長、山賀次期委員長と共に出席してまいりました。その概略をお話いたします。出席依頼があった理由は、来年度は、米山奨学生の世話クラブを補助するサブクラブとしての要請があつたからです。サブクラブは次年度初めて設けられるもので、その内容はこれから詰めていかねばなりません、人吉RCは、熊本西陵クラブのサブクラブとなりました。奨学生は、中国の

陳セイさんという熊本大学の美人の留学生です。年に数回、例会や行事へ出席されることになると思います。

6日に人吉新聞に学校の「土曜授業」についての記事が大きく報道されました。ご覧になった方も多いと思います。土曜日にも授業日になるのではと知っている方も多いため、週5日制になる頃と現状を少し述べてみたいと思います。

土曜日を休みとする学校週5日制は、約20年前に「心身共に健やかな子どもを育てるためのゆとりある教育」をめざし導入が検討され、様々な意見がある中で平成14年に完全週5日制になりました。いわゆるゆとり教育への転換でした。元々この週5日制について「学力が低下するのではないか」とか「塾通いが増えるのではないか」「共働きで子どもの面倒が見られるのか」等々デメリットが強調されました。約20年間実施する中で行われた世界共通の学力検査の結果、日本の子どもの学力低下が著しいという結果や非行は減っていない等の実態が明るみに出るに及んで、ゆとり教育への批判が強まりました。文部科学省も世論に押されるように、ゆとり教育の見直しに着手し、土曜授業は義務ではないが教育委員会判断で実施できるとしました。

これを受けて本郡市でも昨年は学期に1回程度、土曜日の授業を実施している学校は10程度あるようです。内容は、普通日に実施していましたが行事や授業参観を土曜日に実施しているのが殆どです。

今年の市内の小・中学校ではどうかと言いますと、土曜日にPTA総会を実施し、その日に参観授業を実施するというのが4校あります。従って今のところ年1回です。状況を見て慎重に検討している段階です。土曜日の授業が増えますと、先生方は休業日ですので、その振替日をどうするかとい

う問題が生じてきます。今後どのようにしていくか注視したいと思います。ちなみに年間の授業日数は、日本が240日に対し、アメリカ・フランスが180日、イギリスが200日となっています。以上、会長の時間を終わります。

## 幹事報告

幹事 有馬宏昭

### 【連絡事項】

①国際ロータリー2720地区RLI中川貴夫委員長からRLI（ロータリー・リーダーシップ研究会）パートI開催のご案内が届いています。

（パートII、IIIは次年度開催予定）

日時：5月30日（土）9:30～17:00（受付9時～）

場所：アスパル富合

定員：各クラブ3名

形式：少人数（15名以内）でのディスカッションを50分間で6セッション

対象：今年度クラブ研修リーダー、会長、幹事  
会長エレクト、次年度幹事、クラブ研修リーダー、地区委員及び希望者

（締切は5月7日）

②人吉市役所観光振興課から「日本百名城 人吉お城祭り」協賛金協力依頼が届いています。

→鳥井会長へ

### 【回覧物】

国際ロータリー2720地区小山康直、姫野清高地区大会実行委員長から3月21日（土）・22日（日）開催の第2720地区2014-2015年度地区大会参加の礼状が届いております。

指宿RC週報・八代RC週報

人吉医療センター広報誌「翔」

### 【例会変更及び取り止め】

熊本東南RC4/15例会→18:30～新会員歓迎例会の為  
場所：「瑞恵」

熊本東RC4/21例会→19:00～新入会員歓迎例会の為  
場所：「松屋本館」

熊本北RC4/16例会→18:30～親睦例会の為  
場所：「麦菜館」

八代東RC4/30例会→クラブ定款に基づき取り止め

熊本中央RC5/1例会→クラブ定款に基づき取り止め

## 入会式 田上明仁会員

新入員紹介 推薦人 有村隆徳

本日もたいへん嬉しいニュースをご紹介することとなりました。田上明仁さんが本日からご入会していただきます。皆様全員のご賛同をいただきありがとうございました。

たがみあきひと

氏名 田上明仁 47歳 人吉市生まれ

勤務先 有限会社青井運送代表取締役社長

職業分類 通運業

ご家族 妻、長女（大学3年）

長男（大学1年）次女（高校2年）

趣味 ゴルフ、温泉、旅行

その他の活動では西瀬小PTA会長、熊本県PTA会長を経験され、奉仕活動に大変熱心な方です。誠実でシャープ、静かな性格でいらっしゃいます。ロータリーに素晴らしい方が入会していただいたとっております。お酒もほどほどとのこと、皆様のご指導ご厚意をよろしくお願い申し上げます。

### バッチ贈呈及び歓迎の言葉

会長 鳥井正徳



田上明仁さん この度は人吉RCへの御入会おめでとうございます。またありがとうございます。63名の会員が心から歓迎いたします。田上さんとは人吉RCでまたご一緒できるとは不思議な縁だと思いますし、大変楽しみにしています。

既にオリエンテーションを受けられ、心得も十分だと思います。私達は奉仕の精神を生かすべく、ロータリアンとしての誇りを持ち、ロータリーを楽しもうと日頃がんばっています。早くなれていただき豊富な経験を存分發揮していただきますようお願いいたします。本日はおめでとうございます。

### 入会者の挨拶

新会員 田上明仁



先ほどより過分なるご紹介をいただき恥ずかしく思っております。このたびは、私の入会に際しまして全ての方々にご承認をいただいたとお聞きしました。本当にありがとうございます。

これから皆様方に早く溶け込んで楽しく一緒に活動させていただきたいと思っております。今後とも宜しくお願い申し上げます。

### 所属委員会の発表

幹事 有馬宏昭

ご入会おめでとうございます。田上会員の所属委員会は、クラブ運営では「親睦委員会」、奉仕プロジェクトでは「青少年育成委員会」に所属して頂くことに決定しました。委員長宜しく申し上げます。

### ロータリー情報委員会

委員長 中川貴夫

田上明仁さん、人吉RCへ入会おめでとうございます。4月6日（月）午後1時30分、当ホテルにおいて入会についてのオリエンテーションを約90分受けて戴きました。出席の重要性をはじめメイクアップの必要性及びロータリーに対する心得を理解いただきました。ロータリアンとしてすぐ馴染まれ活躍戴ける事と信じております。宜しくお願いいたします。

また、新会員のIMへの参加、各クラブの周年

行事参加（たとえば、指宿RC50周年）をお願いいたしました。

さて、人吉ロータリークラブ細則11条・第6節によりますと、新会員がクラブに早く溶け込めるよう援助する会員を指名する事になっています。田上明仁会員の援助会員を、推薦人の有村隆徳会員をお願いする事に致します。有村会員宜しくお願いいたします。

ここで、SAA委員会をお願いいたします、入会されてしばらくの間、田上会員と有村会員が同席出来るようにセッティングを宜しくお願いいたします。分からない事、疑問に思われたことは、遠慮なく有村会員にお尋ね下さい。そして、一刻も早く素晴らしいロータリアンに成られることを期待いたします。

## 出席率報告

委員長 村山能史

本日の出席率			
会員数	64名	83.05%	
出席免除	5名	3/27出席率	81.03%
欠席者数	10名	補填数	11名
出席者数	50名	修正出席率	100%

\*届け出欠席 大久保・宮原・葉山・原田・戸高・宮山・小林清  
漆野・大賀・青木

\*出席免除会員 (b) 増田、愛甲、高山、丸尾、釜田

\*メイクアップ

地区大会；安達・浦田・和田・山賀・山田・山口・有馬・有村  
浅野・葉山・平田

## 【地域発展委員会】

### 外部卓話

講師紹介

委員長 尾上暢浩

かさいまさみ

講師 葛西雅美 様

現職 大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部

販売促進部学術担当(熊本支店駐在)係長

関連資格

- ・(公財)日本・健康栄養食品協会認定食品保健指導士
- ・日本臨床栄養協会認定NR・サプリメントアドバイザー
- ・食生活アドバイザー2級
- ・建設業等における熱中症予防指導員研修講師  
(建設業労働災害防止協会)

その他

熊本県立大学環境共生学部(有菌教授)特別講師

尚綱大学栄養科学科(渡邊准教授)特別講師

本日は葛西先生に熱中症について話をさせていただきます。熱中症とはどんな病気なのか、熱中症発症の環境・要因・人について、予防方法、発症時の対処方法、アルコールによる脱水のリスク、入浴による脱水のリスク、とのことです。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 日常に潜む危険な脱水と 正しい水分補給について

### ○一日に水分はどのくらい必要？

入ってくる水分

食べ物から約1.20 飲料から約1.0

体内で作られる代謝水から約0.30 計2.50

出ていく水分

尿から約1.50

便から約0.10

気付かないうちに呼気や皮膚から出ていく水分  
(不感蒸泄) 約0.90

※汗は含まれません

計2.50

### ○熱中症とは？

『熱中症』は「熱に中る(あたる)」と書きます。ヒトの体温は汗によって調節されています。汗をかき、汗が皮膚表面から蒸発することによって、上昇した体温を下げる事が出来るのです。

熱中症とは、高温・多湿な環境の中で、体内の水分と塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、次のような症状が現れます。

めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直

大量発汗 頭痛・気分の不快

吐き気・嘔吐 倦怠感・虚脱感

意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温

- ・死に至る可能性のある病態です(多臓器不全など)。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。

### ○特に注意!!熱中症を発症しやすい人

・体調の悪い人

疲労蓄積・睡眠不足・発熱・風邪・下痢などは、体温調節能力の低下が考えられる

・暑さに慣れていない人

春から梅雨明け直後にかけては特に注意!

休み明けも同様

・肥満の人

肥満の人はリスク要因が多い!!

・もともと体の水分量が少ない

・体に熱がこもりやすい

・汗をかきやすい

※学校での熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きている

・持病のある人

日常的に薬を服用している、糖尿病、腰痛や膝痛、精神疾患など

(利尿剤、心機能を低下させ血圧を下げる薬剤、高血糖による多尿など、体内の水分量が少ない可能性あり)

・高齢者・幼児

※過去に熱中症になったことがある人も注意が必要です

## ○熱中症の病態と重症度の目安

### 重症度 軽Ⅰ 熱失神

多量の発汗により皮膚の血流が増え、脳への血流が滞ることで生じる。

- ・たちくらみ
- ・失神

### 重症度 Ⅰ 熱けいれん

汗で失われた塩分が不足することによって生じる

- ・筋肉のこむら返り
- ・筋肉の痛み

### 重症度 Ⅱ 熱疲労

全身のだるさや集中力が低下した状態。夏風邪に似ている

- ・頭痛
- ・気分の不快
- ・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感・虚脱感

必ず病院へ

### 重症度 Ⅲ (重) 熱射病

脳の状態まで生じた状態

- ・普段と違う言動
- ・ふらつき
- ・意識の混濁
- ・全身のけいれん (ひきつけ)

即、救急搬送を！1時間が勝負です

## ○熱中症の予防は「水分補給」と「暑さを避けること」

### 水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

※高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに。

### 体調に合わせた取り組み

○こまめな体温測定 (特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

### 熱中症になりやすい室内環境

○扇風機やエアコンを使った温度調整

○室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

○こまめな室温確認

### 外出時の準備

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休憩

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

こんな方法でも水分が足りているかわかります。

指で爪の先を軽く押して下さい。

すぐ (2秒以内) に赤みが戻りますか？

赤みが戻りにくい人は水分不足に気をつけましょう

## ○水分補給には塩分が大切

脱水時に摂取した時の体液の回復の違い

ナトリウム40mg~80mg/100ml含んだもの

## ○水分が吸収される場所は？

摂取した水分の殆どが「小腸」で吸収されます。

## ○水だけではダメ!自発的脱水とは？

脱水状態の時に、水だけ飲んだらどうなるの？

発汗→体液量が減る→水だけ飲む→体液濃度が下がる (薄くなる) →一時的にのどの渇きが止まる

(体液濃度を戻すために水分が排出される) →体液不足に逆戻り

急激な脱水は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です。

## ○ポカリスエットのナトリウム量 (塩分)

味噌汁: 749mg (食塩1.9g)

ポカリスエット: 245mg × 3本 (食塩1.87g)

1日当たりの食塩摂取量

成人男性9.0g

成人女性7.5g

☆とりすぎは注意です☆

梅干し1粒 (10g) = 2g

カップラーメン1杯 = 4~5g

こんぶ茶 (5g) = 2.4g

かつおだし1袋 (4g) = 1.62g

コンソメ1個 (5g) = 2.2g

## ○熱中症になってしまったら! (重要)

症状

意識障害あり

- ・応答が鈍い
- ・言動がおかしい
- ・意識がない

→救急隊を要請→涼しい場所へ避難→脱衣と冷却 (とにかく冷やす) →医療機関へ搬送

意識障害なし

→涼しい場所への避難→水分・塩分の補給→症状改善の有無→改善の場合は経過観察・改善しない場合は医療機関へ

## ○アルコールと水分~お酒は水分補給になるか？

ビールを500ml飲むと…

2時間後、約820mlの尿 (他のお酒でも利尿作用がある) 結果脱水状態に。

ビールの飲用は身体から水分を奪い血液粘度を濃

くする。サラサラからドロドロへ  
アルコール摂取後の水分補給

□飲んだお酒よりも多めの水分をとる  
(お茶系は×or△)

□アルコール分解にブドウ糖が必要なため糖質の  
入ったドリンクを

□二日酔い予防には、翌朝ではなく就寝前に摂取  
する

**脳卒中が起きやすいのは、夜中ではなく就寝前！  
就寝前に飲む「宝水」は、夜中～明け方の脱水、  
疾病を防ぐための「命の水」です。**

逆にゴルフ、早朝ウォーキングなど、起床後水分  
を摂取しないで始めることは危険の極み!!

## ○まとめ

### 水分補給のポイント

タイミング⇒作業、動作の前

250～500mlほど飲んでおく。入浴前、ゴルフの  
前、寝る前、『前』がポイント。そのあとは20～  
30分に1回(のどの渇きを感じた時には遅い)

温度⇒ 5～15℃

飲みやすい。吸収が早いと言われている。体を中  
から冷やす

量 ⇒ コップ1杯程度

(150～200ml)を目安に。ただし、もっと飲み  
たいと思った時は我慢せずに!!

内容成分⇒ 汗をかいた時は、汗で失った水分と  
塩分を十分に補えるものを。0.1～0.2%の食塩  
水、またはナトリウム40～80mg/100mlのスポーツ  
ドリンク

体温が42℃以上になると生命を維持できません。  
体温を下げる主力は『汗』です。



- ・浅野会員 ご入会おめでとうございます。ゴルフでニギリましょう。
- ・渡辺会員 田上君入会おめでとうございます。宜しく申し上げます。
- ・井手会員 田上明仁さんのご入会を大歓迎いたします。今後とも宜しく願ひいたします。
- ・小林祐介会員 田上明仁君の入会を歓迎します。頑張ってください。
- ・塚本会員 田上君、ご入会おめでとうございます。今後とも宜しく願ひします。7月発売のふるさとプレミアム商品券の調印式出席の為、早退します。
- ・石蔵会員 田上君、ご入会おめでとうございます。ゴルフも楽しみましょう!!
- ・板井会員 田上社長、人吉ロータリーへのご入会おめでとうございます。
- ・春木会員 思いもかけず誕生日のお祝いをしていただき、ありがとうございました。入会させていただいたばかりで申し訳ありません。私の誕生日は4月3日でしたので特にうれしゅうございました。
- ・内藤会員 田上さん入会おめでとうございます。
- ・山口会員 犬の予防接種の為、早退します。

### 【R財団委員会】

- ・岩井会員 田上君の入会を歓迎します。

### 【米山記念奨学委員会】

- ・中川会員 田上明仁さんの入会おめでとうございます。アクティブなロータリアンになれる様よろしく願ひいたします。
- ・有馬会員 ○田上明仁さんご入会おめでとうございます。○葛西様、判りやすいご説明ありがとうございました。
- ・伊久美会員 毎週行なっています特別寄附です。

点 鐘 鳥井正徳会長

### 【ニコニコ箱委員会】 委員長 平田フク

- ・鳥井会長 ○地域発展委員会による外部卓話ありがとうございました。天然の断熱帯を持たぬよう努力します。○田上君入会おめでとう。がんばりましょう。
- ・有村会員 田上さんの入会を歓迎いたします。
- ・堤脩会員 田上明仁新会員、入会おめでとうございます。
- ・延岡会員 田上君、ロータリーへようこそ。宜しく願ひします。

## 雑誌月間

『ロータリーの友』のあゆみ

### □新しい雑誌の発行が決定

1952（昭和27）年4月、第60地区の大会が開催されました。同年7月に迎える新年度（1952-53年度）から、日本の地区は、東日本と西日本の2地区に分割されることに決定されましたので、主催者も参加者も、共に深い感慨をもって臨んだ特別な地区大会でした。この地区大会では、いくつかの問題が話し合われましたが、その一つに、日本の2地区で共通の雑誌を発行するとの決定がありました。これまで共に活動をしてきた日本のロータリアンが、分割されてからも緊密に連絡を取り合い、情報を共有するための機関誌として、企画されたのです。第1回の準備会は大坂で、当時の星野行則ガバナーと露口四郎氏（共に大坂ロータリークラブ）が幹事役となって、東京、横浜、京都、大坂、神戸の各クラブの代表者が出席して開催されました。



1953年1月号  
創刊号

### □『ロータリーの友』と命名

新しい雑誌について本格的にいろいろなことが決められたのは、同年8月16日、岐阜市の長良川河畔にあった大竹旅館での会合においてです。1953（昭和28）年1月から、毎月発行すること、価格を50円とするが、広告を取って100円分の内容のある雑誌とすること、名前を『ロータリーの友』とすることなどが決定されました。

また、この会合では、新しい雑誌を縦書きにするか横書きにするかで意見が分かれ、全会員による一般投票を行ったところ、2対1の割合で、横書きが採用されることになりました。戦後10年もたっていないという時代背景を考えると、この結果は、当時のロータリアンが、いかに先進的な考えをもっていたかを知ることのできるエピソードです。

岐阜での会合で、広告を取ることが決定したものの、当初は発行部数が3,300部にすぎなかったこと、また、戦後の混乱が少し落ち着いたというものの、まだまだ経済的には厳しかったこともあり、広告のスポンサーを見つけることは容易なことではありませんでしたが、創刊に携わったロータリアン自らが走り回り、苦勞して広告を取ったという逸話が残っています。

創刊号の富士山の表紙は、その後、『ロータリーの友』にも、何回か写真を載せましたので、ご存じの方も多いと思いますが、実はこの表紙、1月号から6月号まで、絵柄は全く同じものでした。北斎の「凱風快晴」という題の作品です。ちなみに、8月号から9月号は、広重の「舞子の濱」とい

う作品で、表紙の写真や絵が毎月替わるようになったのは、創刊翌年の4月号からです。毎月同じ絵柄の表紙とはいふものの、それぞれの色が随分違っているのは、デザインでしょうか、当時、カラー印刷の技術が進んでいなかったためでしょうか。

最初、横書きでスタートした『ロータリーの友』ですが、その後、俳壇、歌壇など、横組みでは具合の悪い欄が始まり、これらを縦書きで入れることになりました。ページを開いていくと、横書きの中に、突然縦書きのページが出てきて読みにくいという読者の声を受けて、1972（昭和47）年1月号から、左に開けると横書き、右に開くと縦書きの現在のような雑誌の形になりました。このときの表紙は、陣羽織で、横書きは前から見たところ、縦書きは後ろから見たところ、というように、両面表紙の特徴を生かした面白いものになっています。



1972年1月号  
（縦組みと横組みが  
分かれた最初の号）

### □国際ロータリー公式地域雑誌に

1977年、標準ロータリークラブ定款第10条（現14条）の改定に伴い、公式地域雑誌（現ロータリー地域雑誌）の規定が設けられました。これにより、ロータリアンは、国際ロータリー（R I）の機関誌『The Rotarian』だけでなく、R Iが指定した公式地域雑誌を購読することで会員としての義務を果たすことができるようになりました。

『ロータリーの友』は、1979年7月号から1年間の試験期間を経て、1980年7月号からR I公式地域雑誌になりました。公式地域雑誌の要件はいろいろと定められており、また、時代とともに多少変化をしています。

要件の一つに、「毎年、年度の始まる7月号の表紙には、国際ロータリー（R I）会長の写真を掲載する」ということがあります。試験期間の始まった1979年の7月号が、R I会長の写真を表紙に掲載した最初です。したがって、日本で2人目のR I会長である向笠廣次氏（1982-83年度）は、表紙になっていますが、それ以前にR I会長に就任した東ヶ崎潔氏（1966-67年度）は、R I会長としては、残念ながら表紙に載っていません。ただし、それより早く、ガバナー時代の1957（昭和32）年8月号に、ほかのガバナーとともに登場しています。ご存じの通り、今年度は日本から30年ぶり3人目のR I会長の田中作次氏ですが、昨年7月号の表紙に、夫妻の写真が掲載されました。

ロータリージャパンより