FUKUSHIMA 21 Rotary

WEEKLY REPORT

福島 21ロータリークラブ 会報

VOL.05
2023.8.3

■国際ロータリー第 2530 地区 県北第一分区
福島 21 ロータリークラブ
2023-2024 年度 会長 小林 利光 幹事 渡邉 邦彦
■例会場 グランパークホテルエクセル福島恵比寿
■例会日 毎週木曜日（18：30）

2023-24 RI テーマ
世界に希望を生み出そう

2023年8月3日（木）第5回（通算第1006回）例会 「クラブ協議会②」

会長挨拶

小林 利光

毎日皆さん暑い日が続いて、非常に体の方が大変かと思います。昨日辺りはちょっと気温が適度にいいなと午前中は思ってましたが、日中から非常に蒸し暑くなりまして、夜はまた涼しくなるというようなことで、寒暖の差が激しいようです。今日はもう朝からまたギンギン照りで、福島辺りでも35度近かったのじゃないでしょうか。

皆さんの周りで熱中症に掛かられてる方、掛りそうな方がいらっしゃったと思いますが、お父さん、お母さんの年代の方々が、一番心配だという風に言われています。油断してますと、皆さん方の年齢でも大丈夫だと思う方がいらっしゃるかと思いますが、働き盛りや運動し盛りの方々が、掛かる傾向が多いということでございます。皆さん自分のことを過信せず、日頃から注意をして頂きたいと思います。

最近、山形では中学生が部活の帰りに熱中症で倒れて、亡くなったとニュースになってました。東京の方では、毎日何百人という方が救急車で運ばれて、熱中症の疑いがあるということのニュースをやっております。先ほどもお話したように、自分だけは大丈夫というような、過信を捨てまして、熱中症に対しての危険との意識を高めまして、注意をして頂きたいと思います。

熱中症の症状でございますが、頭痛がして寒気がして、気持ち悪くなってということが一番の症状だそうです。その後に手足の痺れが現れると、意識が朦朧としてきた頃にはもう手遅れだということになります。一番の効果的なのは、脇の下を冷やすということでございます。クーラーの効いたところや風通しの良いところで、脇の下に氷や冷たいものを挟んで、しばらく横になって頂きたくと効果的だそうでございます。“俺はそんな救急車なんか呼ばなくて大丈夫”と皆さん多分思うと思いますが、私もそう思いますが、クラクラ来て意識が朦朧としてきた頃にはもう手遅れ、運ばれてその後、点滴を受けて、ひどい方で何日か入院となります。早めに救急車を呼んで頂いて処置を受ければ、軽い点滴で済むそうでございます。遠慮なさらずに具合が悪い時は周りの方に声をかけて、救急車を呼んで頂く方が良いかと思います。また、頭痛、寒気ということになりますと、風邪と間違われる方も多いということでございます。この節、夏風邪ということで、寒気がして鼻水が出て喉が痛い、皆さんそうすると毛布を被ったり部屋でちょっと温まって汗を流したりということで、風邪は対処できるという風に、思われてる方も多いと思います。ただ、熱中症と風邪の違いを間違えますと、熱中症なのに家で毛布にくるまって体を温めますと、逆効果で熱中症を進行させてしまって、逆に手遅れになってしまういうことでございます。風邪との違いを自分で認識するしか方法はないということをお話します。熱中症は咳や鼻水は出ない、喉が痛かったり鼻水が出るときこれは風邪だと。熱中症の場合は、喉の痛みが無く鼻水も出ないですから、熱中症と言うその区別が、ここで線引きが非常に難しいそうでございます。ですから、風邪と熱中症はよく間違われて、風の対処法をすると熱中症を進めてしまうということになるということで、テレビに出てたお医者様が言っておられました。熱中症の要因の一つが、やはり汗をかかないということです。汗の不足ですから、部屋に籠ってじっとしてれば大丈夫だ、冷房の効いてるとこで大丈夫だと思ってるかもしれませんが、湿度が高ければいくら冷房が付いていても良く無い。やはり風通しの良いところで涼しいところが一番と言うことでございます。体内の水不足、水分不足が、熱中症を引き起こす原因の１つだと言われておりますので、汗のかきづらい体質、特に年配になればなるほど、汗のかきづらい体質になってるかと思われますので、汗のかきづらい人はですね、必要以上に水分を取って頂きたいと思います。水やスポーツドリンクを取って頂きたいて、対処して頂きたいと思います。

この暑さは自分ではもうどうしようもないので、暑い中に身を任せるしかないので、先の手当てをして頂きたい、熱中症に掛からないように皆さん気を付けて頂いて、暑い夏をお過ごして頂きたいと思います。

例会次第

開会点鐘 会長 小林 利光
ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱 ソングリーダー 伊東 優子
四つのテスト唱和 職業・社会奉仕委員長 木村幸二

ソングリーダー 伊東 優子会員

職業・社会奉仕委員長 木村幸二会員

阿部 正美会員

お客様紹介と会長挨拶 会長 小林 利光
会員スピーチ 阿部 正美会員
委員会報告 スマイル BOX / ロータリー財団 / 米山記念奨学会
幹事報告 幹事 渡邉 邦彦

8月4日（土）県北第一分区会長幹事会
8月10日（木）休会（お盆）
8月17日（木）月間スピーチ（職業分類増強）
8月19日（土）ロータリー財団委員会セミナー
8月24日（木）家族納涼会（7、8月お誕生会）（親睦活動）
8月26日（土）クラブ活性化ワークショップ
8月31日（木）2023 インターアクト年次大会（青少年会館）

〔お食事をどうぞ〕
クラブ協議会② 活動計画発表

閉会点鐘 会長 小林 利光

クラブ協議会　今年度活動計画

会　　計……氏家　健
会場監督……菱沼　勝秋
長期戦略計画委員会……野崎　正広リーダー
クラブ奉仕第一委員会……丹治　将弘委員長
職業分類増強……氏家　健委員長
IT プログラム……伊藤　淳一委員長
会報・雑誌・広報委員会……渡辺　浩子委員長
親睦活動委員会……梅津　茂巳委員長
スマイルボックス委員会……今泉　睦委員長
職業奉仕・社会奉仕委員会……木村　幸二委員長
国際奉仕委員会……藤野　圭史委員長
青少年奉仕・米山記念奨学会委員会……勝嶋　正幸委員長
ロータリー財団委員会……大内　弘之委員長
特別事業委員会……丹治　将弘委員長
◎ゴルフ部会……本柳　春男部会長
◎温泉部会……佐藤　敬部会長
◎囲碁部会……望木　昌彦部会長

活動計画発表
お疲れさまでした！
各委員会計画は
ホームページに
アップされております。

スマイル BOX

小林利光　「理事会ご苦労様でした」
渡邉邦彦　望木昌彦　佐藤信博　安部　宏　佐々木廣充　阿部正美　佐藤　敬
安田清治　氏家　健　本田勝秋　若穂囲四平　野崎正広　本柳春男　木村幸二
伊東優子　今泉　睦　梅津茂巳　勝嶋正幸　張　群　吉川美枝子

■ロータリー財団 BOX

小林利光　渡邉邦彦　望木昌彦　安部　宏　佐々木廣充　阿部正美　安田清治　氏家　健
本田勝秋　若穂囲四平　松本和彦　伊東優子　梅津茂巳　勝嶋正幸　吉川美枝子

■米山記念奨学会 BOX

小林利光　望木昌彦　佐藤信博　安部　宏　阿部正美　安田清治　氏家　健　伊東優子
梅津茂巳　吉川美枝子

【出席報告】会員44名　出席者25名　出席率90.24%　出席免除者14名　休会者0名

国際ロータリー第 2530 地区 県北第一分区　福島 21 ロータリークラブ
事務所　〒960－8001 福島県福島市天神町 13－5　アンビックス 5　201 号室 TEL：024－525－2331　FAX：024－525－2332
H.P. https://www.fukushima21rc.jp　E-mail　f21rc@fukushima21rc.jp