

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテルニューアルカイク
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中心企業センター5階

TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590

URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com

会長 黒田 佳治 / 幹事 徐 幸一 / 広報委員長 西藤 佳彦



VOL.32 No. 8 2019-2020

Today's Program

8 月 29 日 (第 1493 回例会)

「 古民家再生 」

宮崎 会員

Next Program

9 月 5 日

「 前年度会計報告・監査報告・他 」

池邊 会員

前回(8月22日)の報告

1. ソング

「 我は海の子 」

2. ビジター紹介

濱田愛子氏 (尼崎青年会議所)

3. 会長の時間

皆様こんにちは、毎日暑い日が続いていますが、お盆休みはゆっくりされたでしょうか？
 私は福田会員主催のセンチニアルゴルフ、八聖塾合同コンペに参加させていただきました。
 真夏のゴルフは大変でした。終わりには頭がボーとして顔が熱くなり汗も出ず、のどがカラカラに
 乾いた状態できつと熱中症になっていたと思います。風呂で水のシャワーを浴び体を冷やしたら少し
 楽になりました。本日から皆様の役に立つ医学的な話をさせていただきます。
 ということで本日は「熱中症」についてお話しさせていただきます。

1. 熱中症は、暑い環境で体の中での熱の生産と熱の放出のバランスが崩れることで、
体内の水分や塩分バランスがくずれ、体温の調整ができなくなることで起こります。
2. 命にかかわることのある危険な病気です。このような時はためらわず、すぐ救急車を呼んでください。
 - ・自分で水を飲む事ができない
 - ・脱力感や倦怠感が強く、動けない
 - ・意識がない (おかし)
 - ・全身のけいれんがある
3. 熱中症の対処療法
 - ・涼しい場所へ移動
 - ・安静
 - ・十分な水分補給
 - ・体が熱ければ保冷剤などで冷やす
4. 熱中症予防のポイント
 - ・部屋の温度をこまめにチェック
 - ・室温 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使用
 - ・のどが乾かなくてもこまめに水分補給
 - ・外出の際は体を締め付けないで涼しい服装で、日よけ対策も
 - ・無理をせず、適度に休憩を
 - ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを
5. 日常生活での熱中症が増えています。熱中症は、もともと高温の作業環境や運動時に起こって
 いましたが、急に気温が上がった時で、気温があまり高くなくても家の中でも熱中症が発生して
 います。



全国的に見ると6月頃から熱中症の救急搬送件数が増加します。これは、暑さに体がまだ慣れていないためですが、暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低い高齢者や子どもは、特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）で、室内や夜間にも熱中症は発生しています。

皆様の会社の従業員の方にも参考になれば幸いです。
暑い夏ですので、くれぐれもお体に気を付けてください。

4. 幹事報告

- 本日バンラック RC 訪問の名刺とポロシャツ購入希望の回覧を廻しています。
名刺希望の方は名前のアルファベットの記入をお願いします。
バンラックに行かない人も英字の名刺を持っておくのもよいかと思います。
参加される方は出来るだけ購入をお願いします。
ポロシャツは公園で読み聞かせの時等に皆で着るのが良いということですが、行かない人も購入をお奨めします。
- ポリオセミナーの案内が来ています。
10月14日（月）ロータリー財団委員会を中心に出来るだけ多くの参加をお願いします。
- 尼崎市障害者・児スポーツ大会への援助依頼がきています。
9月28日（土）ベイコム体育館で行われますので、多くのご参加をお願い致します。

5. 委員会報告

なし

6. 同好会報告

なし

7. 出席報告

会 員 数	38名 出席対象者数 34名 出席者数 27名 欠席者数 7名 出席率 79.41% 前々会補正 85.29%
本 日 の 欠 席	藤川、内藤、堀田、佐々木、波多、本田、 黒田（俊）、越智、六島、染谷、安田、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	内藤、六島、各会員



8. 8月のロータリーレート 1ドル=108円

9. スピーチ

「 自己紹介 」
西村会員



\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ ニコニコ BOX \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- * 福田会員ゴルフでは大変お世話になりました。写真ありがとうございます。
- 御一緒いただきました内藤さん佐々木さん堀田さん次回はもっと練習して行きます。…………… 黒田（佳）会員
- * 吉田さん、忙しい時に訪ねてごめんなさい。又、よろしく…………… 徐 会 員
- * ラグビーワールドカップのチケット送ってきました。
- 花園ラグビー場、神戸のグラウンド各2枚ずつ…………… 徐 会 員
- * 最近ボケてます。例会を忘れてしまいそうです。…………… 平 井 会 員
- * 越智さん、お礼が遅くなりました。
- 自称オリ姫の妻が大変よろこんでいました。ありがとうございます。…………… 吉 田 会 員
- * ちょっと嬉しい事がありました。
- 息子（長男）に3人目の子供が来月（9月4日）ごろ誕生します。（代理人・池邊）…………… 黒田（俊）会員
- * 8月25日尼崎JC イベントあります。よろしくお願ひします。…………… 宮 崎 会 員
- * 本日は、自己紹介のお時間を頂きありがとうございます。どうぞ宜しくお願い致します。…………… 西 村 会 員

* 熱中症につき会長の時間でお話しさせていただきます。

- 皆様お体大切にしてください。…………… 黒田 (佳) 会員
- * 本日早退させていただきます。西村様ごめんなさい。…………… 西藤 会員
- * マゴが明日中国から帰って来ます。どちらの言葉を使うのでしょうか…………… 平井 会員
- * お盆の暑い日に暑さにも熱中症も払拭しゴルフを楽しみました。…………… 釜田 会員
- * 福田さん、センチアルゴルフコンペ、8 聖塾コンペ、ART コンペの合同コンペとても楽しかったです。
家内共々お世話になりました。お写真ありがとうございました。…………… 山本 (澄) 会員
- * 8 月 8 日「尼崎倶楽部」ビアパーティーに御参加していただいた皆様大変ありがとうございました。
又、景品を提供していただいた皆様有難うございました。…………… 池 邊 会 員
- * 西村さん スピーチ楽しみにしています。…………… 小 島 会 員
- * 毎日、暑くて汗だくになっているのに、体重は増える一方です。…………… 島 谷 会 員
- * 8 月 19 日、稲村尼崎市長が動物愛護センター視察無事に終えました。
とても良い方向性が見えました。
小島さんお世話になりありがとうございました。“流石です…”…………… 與 那 嶺 会 員
- * 昨日は尼崎西ロータリークラブの荒巻様のお導きで六甲山頂の神戸ゴルフクラブに釜田様と一緒に
ラウンドして来ました。歩いてのラウンドで大変でした。…………… 與 那 嶺 会 員
- * 原因不明で右ひじが腫れて内出血してます。
杭瀬の某病院で「虫さされ」って言われたけど、ホンマでしょうか？…………… 川 口 会 員
- * 本日、所用にて早退いたします。すみません。…………… 吉 田 会 員
- * 西村さん卓話楽しみにしています。…………… 近 藤 会 員
- * 娘、愛々^ラは 8 月に入りマイコプラズマに…
太秦映画村もユニバもひらパーも約束しては行けてません…………… 平 川 会 員

