

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 尼崎
 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 尼崎市中小企業センター5階
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590
 URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 34 2023-2024

| Today's Program | Next Program |
|--|---|
| <p>3 月 28 日 (第 1677 回例会)</p> <p>「長老が言われる 19 番ホール例会」</p> <p>例会運営委員会</p> | <p>4 月 4 日</p> <p>人生最期まで口から食べる嚥下(えんげ)食のお話」</p> <p>イートケアクリエイイト代表 川端恵里氏</p> |

前回(3月21日)の報告

1. ソング

「春が来た」

2. ビジター紹介

武井彰 氏 (尼崎 RC)

3. 会長の時間

寒い時に起こりやすい脳梗塞のお話

脳梗塞の原因は、冬場に不整脈が起こりやすく、その前兆や予兆に気付かなければ大変なことになるそうです。心臓で出来た血栓が飛んで脳につまり 脳が虚血状態となり体の片側がうまく動かせなくなる ろれつが回らなくなる 言葉が出てこないと言った話せない状況や、見え方がおかしいといった症状が現れるそうです。軽度の一過性脳虚血発作は通常 24 時間以内に消えるそうです。私は末梢血管をあたためる温活を始めて 22 年になります。もともと不整脈があったのに、その不整脈がなくなっていました。因みに母の死因は不整脈からの心筋梗塞です。そこで日々温めている末梢血管について調べることにしました。

大阪大学の嶋良仁先生の「血管作動温熱治療学」によると、末梢血管を鍛えると血圧がみるみる下がるそうです。手や足の末梢にまで血液を届ける部分を末梢血管と言います。この末梢血管は人が自らコントロール可能な血管です。心臓から押し出される血液の通り道を動脈といい、心臓へ戻ってくる血液の通り道を静脈と言います。末梢で血液は動脈から静脈に変換するので、末梢血管は動脈と静脈両方の病気に深くかかわります。

東京医科大学の池谷敏郎先生の説では、腕で計測する上腕血圧とは異なる、中心血圧と呼ばれる血圧があり、大動脈の血圧は通常の高血圧計では測定できないそうです。心臓に直結する大動脈の圧であり、心臓に直接的な負荷となり動脈硬化と連動します。動脈硬化が進行するほど血管の壁が硬くなり、中心血圧が高くなるそうです。この中心血圧は末梢血管を開くと上腕血圧を下げることになり、同時に中心血圧も下げることになり、心臓を楽にしてあげる事になるそうです。その結果、末梢をあたためることは、心臓に良い影響を与えると思われます。

4. 幹事報告

○2023-24 年度 第 9 回理事・役員会議 議事録を BOX に入れさせて頂いておりますのでご確認よろしくお願い致します。

○本日皆さんに野球ユニフォームのサイズを聞いて発注を掛けます。それから野球大会参加記念品の申込みは「タオル 2 枚セット@1000-」を野球に参加されない会員を含め全員分申込みします。



5. 委員会報告

○親睦活動委員会 高岡委員長

4月の筑波山及び二所ノ関部屋訪問の件で、最終出欠は来週で締め切らせて頂きます。

6. 同好会報告

なし

7. 出席報告

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 会 員 数 | 33名 出席対象者数 30名 出席者数 24名 欠席者 6名 |
| | 出席率 80% 前会補正 100% |
| 本 日 の 欠 席 | 東本、平井、堀田、花田、平川、本田、黒田（俊）、杉村、仲村、各会員 |
| メ ー キ ャ ッ プ | 花田、会員 |

8. 3月のロータリーレート 1ドル=151円

9. スピーチ

「会社設立にまつわる苦労話」
越智 会員



\$ ニコニコ BOX \$

- * よろしくお願ひいたします。…………… 武井彰氏（尼崎 RC）
- * 尼崎ロータリークラブ武井会員ようこそお越し下さいました。
よろしくお願ひ致します。…………… 久木元会員
- * 武井さんようこそ よろしくお願ひします。…………… 宮崎会員
- * 尼崎南 RC レディース会、楽しい会を準備その他ありがとうございました。…………… 内藤会員
- * 「杉村さん」尼崎市立双星高等学校吹奏楽部、楽器等々群馬県まで運んでいただいて
有難うございます。久しぶりの全国大会出場です。
我が娘がんばって指導しております。…………… 池邊会員
- * 本日も神戸で会議があり早退させていただきます。
越智会員卓話聞けずスママセン…………… 黒田（佳）会員
- * 今日午前中に一つの工事の完成検査が終了しました。
これだけスムーズに完成したのも、地元町会長の高岡会員のおかげです。
ありがとうございました。…………… 徐 会 員
- * 武井様ようこそ、ありがとうございます。ごゆっくりしてください。…………… 波 多 会 員
- * 武井さん、本日はようこそ。…………… 吉 田 会 員
- * 本日卓話お世話になります。…………… 越 智 会 員
- * 越智さん、卓話楽しみにしております。
先日のレディース会、オシャレなお店とおいしいお料理でワインが最高でした！！…………… 井 本 会 員

\$ フレンドシップ BOX \$

- * 1昨日、南ロータリークラブ女子会を開催しました。華やかで楽しい食事会でした。
仕切って頂いた井本さんにご参加の皆さんに感謝です。…………… 久木元会員
- * 昨日は貴正道の応援会食楽しかったです。キセノ里の手、ものすごくぶ厚かったです。
げきれいしたカイあって今朝完勝でしたね！ あと1勝…！…………… 福 田 会 員
- * 今日季節はずれの雪が降り、とても寒いですネ
女性会の皆様、美味しい食事と楽しい時間をありがとうございました。
現実を離れたひと時でした。…………… 釜 田 会 員
- * 尼崎 RC 武井様ようこそいらっしやいました。ごゆっくりお過ごし下さい。
昨日のゴルフ、お彼岸というのに大雪のため2ホール残してお風呂にかけ込みました。
寒いなのなんの、大変でした。…………… 山 本 会 員
- * 天候不順です。気候病のふえる季節です。体に気をつけて下さい。…………… 黒田（佳）会員
- * 福田さん昨夜はありがとうございました。勉強になりました。…………… 小 島 会 員
- * 内藤さん先日は本当にありがとうございました。最高のお店でした。…………… 小 島 会 員
- * 越智さん卓話楽しみです。…………… 川 岸 会 員