

2016-2017 会長：吉田和洋 副会長：澤田常夫 会長以外：立花徳久 幹事：鹿討康弘
 例会日：毎週火曜日 12:30~13:30 会場：ホテル花城 0198-22-2333
 事務局：〒025-0075 岩手県花巻市花城町 10-27 花巻商工会議所内 0198-41-1133
 Mail: hrc@hanamaki-cci.or.jp URL <http://www.hanamaki-rc.com>

第 3007 回例会/N.04 2016 年 7 月 26 日

◆例会プログラム

※会員納涼夜例会@悠の湯 風の季

1. 開会点鐘
2. ロータリーソング斉唱
3. 四つのテスト
4. 会長の時間
5. ゲストスピーチ 花巻北 RC 2016-2017 会長
(株)ガーデンリゾート 代表取締役社長 佐藤克也 様
6. 幹事および委員会報告
7. 出席報告
8. ニコニコボックス
9. 閉会点鐘

◆幹事報告

- ・クラブ創立 50 周年記念誌の送付について ガバナー事務所
- ・市民憲章運動推進第 51 回全国大会（七尾大会）の開催について（ご案内）
花巻市市民憲章推進協議会 会長 三田 望
- ・ロータリー財団 100 周年記念シンポジウム公共イメージ向上協力金をお願い ガバナー事務所



◆第 3006 (7/19) 例会の概要

■四つのテスト

☆佐々木 史昭 直前会長

■会長の時間「3 回/46 回」 吉田 和洋 君 ≪健康の為に水を飲もう！身体と水の関係について≫

報告ですが、先週、暑い中県中総体県大会があり、花巻中学校も善戦しました。結果はソフトボール 3 位、そしてハンドボール女子 悲願の優勝（東北大会出場）、剣道部は個人で女子 3 名東北大会出場（うち 1 名全国大会出場）、その他のクラブも準優勝・3 位と健闘しました。生徒の活躍をうれしく思います。



さて、ご存知の方も多いとは思いますが、成人男性の場合からだの約 60%は水分で構成されています。

例えば体重 60 kg の人の場合、約 36 kg 分となり、体の大半を水分が占めていることになります。

私たちは普通に生活しているだけでも、1 日に 2.5 リットルもの水分が失われています。ただし、食事の水分や体内でつくられる水の量は合計 1.3 リットルのみ。

意識して、こまめに水を飲まないと、1.2 リットルの不足となってしまいます。

からだの部位の水分量の割合は、おおよそ骨 22%、血液 83%、網膜 92%そして脳 76%です。水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。水分量を 5%失うと脱水症状や熱中症の症状が現れてきます。10%失うと筋肉のけいれんや循環不全などが起こります。20%減少で死亡リスクが高まります。

のどの渇きは既に「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分をとることが重要です。いっきに大量に飲んでも効果は薄いのです。

ビアガーデンの季節ですが、アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があることは、ご存知だと思います。

例えば、ビールを 10 本飲んだ場合、通常より体の尿の量を増やし、11 本分の水分を体外に排出してしまいます。のどが渇いた～と言ってビールを飲むのも爽快ですが、水分摂取量が逆にマイナスになってしまいますので、それを補うだけの水を飲むことをお勧めします。

ただ、ビール 1 l は飲めても水 1 l を飲むのは簡単ではありません。飲む時はチェイサーなどで水分を摂りながら飲むと良いようです。ちなみに私の知人で飲んだアルコールの量と同じ量の水を寝る前に飲むという人がいますが、彼は習慣化されて平気だそうです。

先に話したようにこまめに水を飲むことは重要ですが、そこまではできなくても、あと 2 杯の水をお勧めします。入浴時と起床時には特に水分が不足しがちです。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと 2 杯の水を飲む習慣をつけましょう。ミネラルの補給も忘れずに。

暑い夏の屋外に限らず、家の中でも熱中症は起こりえます。こまめに水分をとって熱中症にならないよう体調管理に気を付け、エアコンも上手に使って梅雨から夏とこれからの季節を安全に乗り切りましょう。経口補水飲料やスポーツ飲料も上手に利用すれば効果的です。

本日は、クラブ協議会前年度活動報告・決算/今年度活動計画・予算となります。皆さま宜しくお願いいたします。

また、来週は、暑気払い移動例会を予定しております。

あと 2 杯の水飲み習慣

私たちは、暑い夏の中熱中症にもなりかねない状態にあります。そのため、入浴時と起床時には、特に水分を不足しがちです。目覚めから、寝るまでの間にこまめに水分を摂ることが大切です。

「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと 2 杯の水を飲む習慣をつけましょう。



健康のため水を飲もう

公益「健康のため水を飲もう」推進委員会 会長 澤田常夫
 事務局 岩手県花巻市花城町 10-27 花巻商工会議所内 0198-41-1133

■クラブ協議会

☆2015-2016 事業報告・会計決算報告

(佐々木史昭 直前会長)



事業報告は配布資料を観て頂き、ここでは会計決算報告について佐々木直前会長より説明があり、拍手で承認されました。

(3000 回例会、ベンベル君を始めとする海外支援、熊本地震支援、世界大会補助などに例年以上に力を入れる一方、HP を格安で立上げて頂き、会報を商工会議所で印刷してもらうなどで支出が抑えられたこと、ニコニコボックスも目標を大きく上回ったことから、70 周年(2025 年)への積み立てしても吉田年度に繰越金を残す決算)

☆2015-2016 総括

(澤田常夫 直前幹事)



世界大会に当クラブから会員 8 名を含む 16 名が参加したのは、かつてなく大きく世界に目を向け、花巻 RC の存在感を示せた。友好クラブの平塚 RC さん、ホトスプリングス市とも良い交流が出来ました。ゲストスピーチも国体運営など外

部から有益な情報を得られ、有意義な一年でした。今年度もより有意義な会になるように祈念しています。

☆2016-2017 事業計画・予算報告

(吉田 和洋 会長)



年度指針・活動内容は既に説明していますので年間プログラムの話をします。

本年度は 46 回の例会を予定しており、休会は 6 回(8/16、11/1、12/27、1/3、5/2、6/27)。

年度替わりの 6 月最終週

は引継ぎの期間を持つため、休会としています。よって最終例会は 6/20 に夜例会として行うことになります。

夜例会は 8 回、そのうち菊の会との共催が 7 回となります。最初の夜例会が来週の風の季で共催ではありません。9/27 濱守ガバナーの公式訪問が昼例会で予定されていますが、その 2 週間前 9/13 の夜例会に吉沢ガバナー補佐の公式訪問を受ける予定となっています。

次が 11/29 夜例会、12/20 は Xmas 家族会、1/24 は 3RC 合同の新年会で当クラブが主催となっていますので宜しくお願い致します。2/21 夜例会、4/25 が観桜会として夜例会、そして 6/20 の最終例会となります。

その間に花巻南 RC さん、平塚 RC さんの周年行事が入ってきます。また、まだ日程は決まってははいないのですが、インターシティミーティング(IM)も当花巻 RC が幹事クラブとして周辺のクラブにご協力いただいていることになっています。昨年度は 2 月でしたが、今年度がいつかは決まり次第お知らせします。

各月テーマが 2015 年から変わっています。9 月：基本的教育と識字率向上月間、10 月：経済と地域社会の発展月間、12 月：疾病予防と治療月間、2 月：平和と紛争予防・紛争解決月間、3 月：水と衛生月間、4 月：母子の健康月間とされていますが、単会としてなかなかどんな活動をやればいいのか分からない部分は例年通りの活動をやって行くこととしています。

一般会計予算について時間の関係で詳細は省きます。

HP の維持管理・更新・過去分の閲覧のための費用、花巻空港レリーフ、平塚 RC への訪問を多くの人と行くための補助、IM の費用、予備費、ニコニコ BOX 目標 90 万円でロータリーカップの横断幕、奨学金などを予算化しています。

70 周年の積立金は理事会で相談とさせていただきます。

このような予算で事業を行うことについてご承認願います。

◎決算の直前修正を反映させ、予算は承認されました。

◆出席報告////////

32 人中 15 人の出席

出席率 55.6%

前回修正 66.6 %

【メイクアップ】 なし



◆ニコニコボックス

- ・佐々木 史昭君 「大学の旧友との 3 連休で充電」
- ・立花 徳久君 「娘がハンドボール県大会優勝&優秀賞」
- ・吉田 和洋会長 「花中ハンド女子悲願の県大会優勝」
- ・阿部 一郎君 「3 年記念バッチ&出席率向上宣言」
- ・橋川 秀治君 「感謝の小田和正のコンサート」

◆第 3006 例回のメニュー



ビーフカレーライス

◆次回のプログラム

8/2(火) 慶祝者スピーチ・会員卓話 等

◆今後のプログラム案内

～8 月テーマ『会員増強・新クラブ結成推進月間』～

8/9(火) (予定) ゲストスピーチ

8/16(火) 休会(定款第 6 条) お盆休会

8/23(火) クラブフォーラム 会員増強担当・立花徳久君

クラブ会報委員会

委員長：橋川秀治(今回担当) 副委員長：佐藤誠吾
委員：多田浩二、前田 毅 AD：鹿討康弘