



# UEDA EAST 上田東ロータリークラブ

第2600地区 東信第2グループ 創立1978.6.14

会長 / 渡辺敏成 幹事 / 工藤 恒 会報委員長 / 飯島洋一

例 会 : 毎週水曜日 午後12:30 ~ 1:30

会 場 : 上田東急REIホテル

事務局 : 上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F

TEL 0268-21-3500 FAX 0268-21-3501

U R L : <http://www6.ueda.ne.jp/~uedaeast/rc/>

E-mail : [uedaeast-rc@po6.ueda.ne.jp](mailto:uedaeast-rc@po6.ueda.ne.jp)

## WEEKLY REPORT

JULY.10.2024 第2110回

### 理事・役員就任挨拶 (先週に引き続き) / 各委員会活動方針発表

#### ■会長エレクト

山寺高太郎君



入会以来、なんとか出席だけはしようと努めてまいりました。その結果なのか私のような高齢者が会長エレクトを務めることになりました。何卒いたわりの気持ちで接して頂ければと思います。皆様の友情とご厚意さらに協力やご支援を賜り何とか次年度に備えます。

#### ■副会長 (クラブ奉仕)

田守 正彦君



本年度副会長を拝命しました。倉島副会長とともに、会長・幹事を補佐しながら、楽しいクラブ運営のサポートをさせていただきます。

1年間、宜しくお願いします。

#### ■副会長 (奉仕委員会)

倉島 博君



渡辺会長・工藤幹事をバックアップし、楽しいロータリー活動が送れるよう頑張ります。11月中旬には青少年奉仕事業として3on3の上田大会が開催されます。皆様の御協力のもと成功裏におさめたいと思います。

#### ■幹事

工藤 恒君



会員皆様のご協力のもと、役員理事の皆さんと協力しながら、渡辺会長を支え、盛り上げてまいります。充実したロータリー活動にいたしましょう。

1年間よろしくお願ひ致します。

#### ■会計

竹内 強君



まずは一年、楽しい会の運営、また各委員会のメンバーとの親睦が深まるよう予算が使われることを希望いたします。会長指標の、退会0名、純増2名の目標に向け、総力を挙げて会員のご協力をお願い致します。

#### ■SAA

後藤 正直君



出席・会場・ニコBOX委員会と連携を取りながら、例会が楽しく過ごせるよう努めて参ります。携帯電話をOFFにさせていただき、私語はなるべくしないよう、目を配らせていただきます。

#### ■社会奉仕委員長 / 地区R財団補助金委員 増田 篤子君



青少年育成支援として、青少年奉仕委員会とともにストリートバスケットのイベントの協力をいたします。地域の団体と協働で盛り上げていきましょう。また、父母が子育てをしながら働きやすい環境を整えるために、地域の現状と未来について考える機会を設ける予定です。この他、「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止活動なども例年どおり協力していきます。

地区R財団補助金委員としては、実は今年度の仕事は3月~4月にほぼ終わっています。各クラブから提出された事業について査定をしていますが、なかなか大変です。

#### ■青少年奉仕 / ローターアクト委員長 水出 博史君



今年度より青少年奉仕委員長とローターアクト委員長を兼務いたします。青少年奉仕事業の3×3大会の実施、ローターアクトを含む、その他青少年育成事業の支援をしていきます。

#### ■国際奉仕委員長

玉井権太郎君



国際奉仕委員長になりました玉井です。当クラブが国際奉仕活動にどのように関わっていけるかも含めて、皆で考えていける一年にしたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。

#### ■プログラム委員長

関 邦幸君



会長の運営方針をサポートできるプログラム内容を構成していくと共に、会員皆さんに役立つ情報を提供していきます。

年度最初の会員卓話は母袋創一さん(お遍路体験記)、つづいて村上泰さんのインシエーションスピーチを予定しております。

#### ■副幹事

宮下 博道君



私は2度目の副幹事となります。副幹事とは幹事の裏方と認識しておりますが昨年度はかなり表に出ていたと思います。本年度は工藤幹事に頑張ってください裏方に専念出来るよう宜しくお願い致します。(笑)

■ロータリー情報・広報・会報・デジタル化委員長 飯島 洋一君



ロータリー0 今年度より2つの委員会が統合されました。良い機会ですので役割を整理していきたいと思ひます。又、「ロータリー活動の基本や最近の傾向」と「今年度会長の方針」の双方を内外にきちんと発信し、その結果、ロータリークラブの認知度の向上や会員の活動や意識の向上につなげていきたいと思ひます。

■出席・会場・ニコニコBOX委員長 山本 修君



例会への出席率を高め、魅力的で楽しい例会運営に努めるとともにゲストビジターに配慮いたします。ニコニコBOXは丁寧に対応し、感謝の気持ちを込めてコメントを紹介させていただきます。

■ロータリー財団委員長

塩之入永子



まずは、ロータリー財団の活動をより理解していただけますよう、情報提供してまいります。極端な円安でなかなかお願いしづらい面がありますが、活動を支えるためのご寄付も、ぜひご検討ください。

この他、飯島裕也職業奉仕委員長、塚田泰裕会員増強副委員長、丸山浩治親睦活動・友好クラブ副委員長、滝澤修一米山奨学副委員長より発表がありました。クラブ計画書もご覧ください。



**例 会 日 誌**      7月10日(水) 晴れ      2024～2025 No.2

- 司 会 山本 修君
- 斉 唱 「我等の生業」
- ラッキー賞 増田篤子き(季節のアレンジ花)
- 友 愛 賞 山本 修君(遠藤君よりお菓子)  
春原友紀君(山本君より洋菓子)  
竹花 強君(上原君より千曲フルーツの詰め合わせ)  
平林知晃君(蓑輪君よりカステラ)

■会長挨拶 渡辺 敏成 会長

緊張の第1例会が終わり、早くも通常の会長挨拶の番になってしまいました。遅い梅雨入りとなった今年ですが、先週末は地獄のような暑さになってしまいました。ここ最近では6月くらいから猛暑日が現れるようになっており、特に上田は長野県一暑い地域ようです。

今回は、毎年トピックスになる熱中症について話させていただきます。熱中症はご存じの通り体温が高温になり発生する病気ですが、通常は深部体温が37度に維持されています。この温度がさまざまな代謝に必要な酵素の働きが活発になるそうです。人体を構成する蛋白質は42度になると変性が始まり、45度になると細胞内呼吸を司るミトコンドリアが機能停止するそうです。ですので、体温は最悪42度に到達しないように管理しないといけません。熱中症は失神やめまい、筋肉痛が起こる1度、頭痛・倦怠感・嘔吐が起こる2度、意識障害が起こる3度に分かれています。2度でも油断できず死亡例もあるようです。熱中症の病態は高熱により細胞毒性が生じ、皮膚血管の拡張と発汗に伴う脱水で血流の低下が起こること、それが全身の臓器の同時多発的炎症反応が起こって多臓器不全に至るとのことです。熱中症の起こる原因は、①外的環境：高温多湿の環境にどれくらい置かれているか ②心臓の機能低下：循環の機能が悪いと放熱がうまくできず熱がこもりやすくなる。高齢者が重症化しやすいのはこれによる ③体内の血液量の減少、発汗で

水分が急速に低下すると血液量が減る、または放熱のため血管が拡張すると皮膚に留まる血液が増えて相対的に流れる血液量が減って放熱がうまくいかなくなることを考えられます。熱中症の対応策はF：fluid 液体の経口摂取・点滴 I：ice 冷却とエアコン R：rest 完全な休止 E:emergency 緊急事態の準備・手配 です。

熱中症の発症についてはWBGT（暑さ指数）が参考になります。これは温度・湿度・全天候日射量・風速にて推定できます。すなわち温度だけでなく湿度も重要なファクターになります。また熱中症の発症は暑さへの馴化が大切で、暑くなり始めは暑さに慣れておらず夏の初期のほうが症状は出やすいようです。梅雨の時期の高温日は慣れておらず湿度も高いため一層の注意が必要です。

■新入会員入会式



近藤 秀樹 (こんどう ひでき) 君  
職業分類 生花小売り  
勤 務 先 株式会社 花のマリモ  
代表取締役  
推 薦 者 蓑輪佳明君、竹内 強君  
趣 味 仕事

■出席報告

	正会員数	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	52	46	11	—	76.09%
前々回	52	48	9	6	93.75%

**ニコニコBOX** (敬称略)

飯島(裕)、石井、上原、遠藤、小田中、工藤、久保、倉島、後藤、小林、塩之入、春原、関、滝澤、竹内、竹花、田守、塚田、橋詰(洋)、浜野、増田、水出、蓑輪、宮澤、母袋(創)、柳澤亨、山寺、山本、渡辺  
※蓑輪佳明君/近藤秀樹さん、ようこそ入会されました。  
※竹内 強君/近藤君ようこそ！お待ちしております。  
本日の金額/36,000円 累計/125,000円