



# Rotary 新津中央ロータリークラブ週報

NIITSU CHUO ROTARY WEEKLY REPORT

	<b>国際ロータリー第 2560 地区 新津中央ロータリークラブ</b> 創立：1978 年 10 月 2 日 事務所：新潟県新潟市秋葉区新津本町 3 丁目 1 番 7 号 新津商工会議所内 TEL22-0121 fax 25-2332 例会場：新潟県新潟市秋葉区新津本町 2 丁目 7 番 10 号 一楽 TEL22-3155 例会日：毎週火曜日 12:30～13:30 会長：山田 道夫 幹事：齋藤 嘉昭 クラブ会報委員長：望月 治	2015～2016 年度 国際ロータリー会長 K. R. ラビンドラン (スリランカ・コロンボ RC) <b>世界へのプレゼントになろう</b> <b>「Be a gift to the world」</b>	
	2015～2016 年度 国際ロータリー第 2560 地区ガバナー 山本 和則：(新潟南 RC) <b>テーマ 「夢(gift)を明日へつなげよう」</b>		

☆☆☆第 1726 号 (34) 2016. 3. 29☆☆☆

## 2016年3月 第5例会

<点 鐘>  
拍手

<握手タイム>

<会長挨拶>



皆様、おはようございます。

今月の水と衛生月間の締めくくりとして、「水と健康」について話したいと思います。人間をはじめ、全ての生物は水なくしては生存できません。完全に水を断つと7日で死ぬとされています。人の体の3分の2は水分できていますが、この水の動きで栄養素や代謝物の運搬や体温の調節が行われ、生命活動が維持されています。人が1日に排出する水分は約2.5ℓとされます。呼吸など気付かないうちに失われる水は約1ℓ、尿や便として約1.5ℓくらい排泄されます。したがって1日の排出量とほぼ同じくらいの2.5ℓの水分を飲食物から補う必要があります。平均的な食事から摂取できる水分が約1ℓとされています。残りの1.5ℓは飲み物として取る必要があります。この摂取量のバランスが崩れると、さまざまな症状があらわれます。水分不足は脱水症状や熱中症の原因になりますが、過剰に摂取した場合は水中毒が起こることがあり、内臓に負担がかかり体がだるくなったり、消化不良を起こしたりします。これは体内のナトリウムやカリウムの濃度が低下するため、ひどい時には死に至ることも

あるとされています。1度にたくさん水を飲むのではなく、1回コップ1杯くらいを1日に10回くらいに分けて、1日の必要量を補給するのが良いようです。小まめに水を飲めば疲労回復や健康維持に役立つと考えられています。体の水分が2%失われると喉が渇き、3%失われると強い喉の渇き意識がびんやりとし、食欲が減ります。4%失われると皮膚の紅潮、イライラ、体温上昇、尿量の減少が起こり、又5%で頭痛、吐き気、目まい、思考力低下などが起こり、8%を超えると立てなくなり意識障害痙攣やひきつけを起こし、ひいては死にいたりします。水は生命維持をするのに最も大切なものであり、必要量は必ず補給する様にしましょう！ビール等のアルコール類は逆の排泄作用があるので気を付けてください。以上です。

<ゲ ス ト>  
新津青年会議所 OB  
馬場 一也様  
柳田 慎吾様

<ビ ジ タ ー>  
いらっしやいません。

<卓 上 花>  
花 名 / ラナンキュラス (キンポウゲ科)  
原 産 地 / ヨーロッパ  
生 産 地 / 新潟市南区古川  
花 言 葉 / 晴れやかな魅力

<お 食 事>  
お食事をどうぞ！

<幹事報告>  
3/1の例会で特別会費より選出されました、ロータリー財団ポールのフェロー2名にバッジが、米山功労者2名に表彰状が届きましたので贈呈します。



財団ポールハリスフェロー 遠山 悦男君、川名 一弘君



五十嵐君とゲスト馬場様、柳田様による  
「あなたに出逢えたこの町で」の誕生秘話と今後の  
展望についての卓話でした。



米山功労者 赤井田 幸一君、他 青柳 敏明君

**ニコニコボックス**

◇馬場さん、柳田さん  
郷土愛溢れる卓話をありがとうございました。  
会長 山田 道夫君  
幹事 齋藤 嘉昭君

◇JC, OB 馬場さん、柳田さん  
ご来訪を心より歓迎いたします。  
目黒 正文君

<委員会報告>  
本日はありませんでした。

◇米山功労者ありがとうございます。  
赤井田 幸一君

<出席報告>  
前回の訂正 訂正ございません。  
本日の出席 会員 31 名中 21 名出席で 67.75%  
でした。

◇馬場君、柳田君ようこそお越し下さいました。  
これからの新津を背負ってもらわなければならない  
大切な男です。これからも仲良くして下さいね。  
川名 一弘君

<プログラム>  
ロータリー財団委員会の五十嵐 純一君の担当

◇ポールハリスフェロー2回目に選出され、有難うご  
ざいました。今年は米山に寄付していく予定です。  
クラブの為にになりますよね。  
川名 一弘君



◇早退します。  
青柳 敏明君

◇馬場さん、柳田さん  
今日は卓話ありがとうございました。  
五十嵐 純一君



◇暫く参加できず申し訳ございませんでした。  
初めてニコニコボックスを書かせていただきます。  
3月13日午後3時13分、長女が生まれました。  
この年で親になることができました。  
今後ともよろしく願いいたします。  
高橋 健朗君

本日の合計 9,000 円 (累計 239,600 円)

<点 鐘>  
拍 手