

# 沼津西ロータリークラブ週報



奉仕を通じて平和を

2012～2013 年度  
第 22 卷 17 号  
2012 年 11 月 1 日

● クラブテーマ ●  
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■  
外部卓話 公益財団法人米山記念館  
常務理事 井口賢明様

例会場：ニューウェルサンプ<sup>®</sup>ア沼津 例会日：毎週木曜日  
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)  
事務局●TEL&FAX 055-967-2152  
事務担当者●川口恵美  
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

## ◆◆第 1017 例会 会長挨拶◆◆

### 宮口雅仁 会長

今月 11 月はロータリー財団月間ですのでロータリー財団の話をします。

1917 年、6 人目の RI 会長アーチ・クランフがロータリー財団を創設しました。1928 年にロータリー財団として正式に発足しましたが、翌年の 1929 年に大恐慌が発生し、1938 年には更なる大不況に遭遇しました。戦争が終わり、1947 年にポール・ハリスが死去し、彼を記念して募金活動を行ったところ 100 万ドルの目標に対して 200 万ドル以上が集まり、この資金が本格的な財団活動の出発となりました。1947 年に国際親善奨学金制度が設立され、18 人の若い人々が選ばれて他国に留学したのが最初で、今現在、民間団体として世界最大規模となっています。

ロータリー財団に対する日本のロータリアンの長年の貢献は多大なものでした。ロータリー財団の意義は会員各自が自由意思において寄付し、善意に満ちたもの、個人の意思であることの 3 つの条件があります。財団活動の最重要プロジェクトはポリオプラスです。ポリオ発症数は 349 人でアフガニスタン、インド、ナイジェリア、パキスタンその他です。

ポリオプラスは、6 つの伝染病(麻疹、結核、ポリオ、ジフテリア、破傷風、百日咳)をワクチンを使うことによって撲滅しようということを行っています。日本はほとんどの伝染病がなくなって、恵まれた生活環境が築かれています。ワクチンを提供して、病気から解放することがポリオプラスです。144ヶ国が撲滅の宣言をしました。あと一息で終息と期待するところですが、ワクチン授与の活動が制限されるから実際には難しいかも知れません。まだまだ長期間続けられることになるように思われます。当初の計画では、1985 年から 2005 年までの 20 年間でしたが、今日も尚一層続けられているのが現状です。

ロータリー財団の三大プログラムを要約すると以下の通りです。

1. ポリオプラス
2. 教育的プログラム
  - (1) 国際親善奨学金
  - (2) 研究グループ交換プログラム (GSE)
  - (3) 平和フェローシップ
3. 人道的補助金プログラム
  - (1) 地区補助金 (DDF)
  - (2) マッチンググラント

ここで 2008 年 9 月に発生した所謂リーマンショックの影響により、ロータリー財団資金の運用上の赤字が発生し、2007 年度～2009 年度の 2 年間に総計 2 億 2,200 万ドル、177 億 6,000 万円となりました。その上、RI の資金運営上も 1 億ドル、80 億円以上の損出を出すこととなりました。この多額の損出は今後ロータリー財団の計画に大きな影響を与えることになると考えられます。2013～14 年度を目途に財団プログラムに大改革を行う「未来の夢計画」として既に発表し、実施に入っています。

11月のプログラム	
1018回12:30 11月08日(木)	ニューウェルサンプ <sup>®</sup> ア沼津 外部卓話 JTB 静岡支店 林田 充様 理事会
1019回18:30 11月15日(木)	ニューウェルサンプ <sup>®</sup> ア沼津 クラブフォーラム④ ロータリー財団委員会 夜間例会
1020回12:30 11月22日(木)	沼津市商工会 鯉の放流 奉仕プロジェクト 移動例会
1021回12:30 11月29日(木)	ニューウェルサンプ <sup>®</sup> ア沼津 地区大会報告 会長幹事他

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

★出席報告（会員総数21名）

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1017回	21名	18名	-	85.71%
1015回	21名	19名	0名	90.48%

●ゲスト

1. 公益財団法人米山記念館 常務理事 井口賢明様

●欠席者(3名)

本村文一、大村保二、成田みちよ

●スマイル報告

- 井口賢明様(沼津北 RC)：「御礼」をスマイルでいただきました。
- 井口賢明様(沼津北 RC)：スマイルします。
- 小笠原一夫様（沼津北 RC）：お世話になります。
- 杉山真一：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 伊縫文哉：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 宮口雅仁：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 渡邊亀一：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 名古屋良輔：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 久松 但：井口様、卓話ありがとうございます。
- 重光 純：井口先生、本日は卓話をよろしくお願ひします。
- 名古屋良輔：井口賢明様、卓話、楽しみにしております。
- 鈴木良則：11/22は、「いい夫婦」の日で東京に行きますので、欠席させていただきます。
- パスト会長他：4クラブ合同例会、2次会残金です。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

ございません。

2. 連絡事項

- ①次週は、理事会がありますので、理事の方はご出席をお願い致します。
- ②11/22(木)の鯉の放流の出欠席をご記入ください。



米山梅吉翁のこと  
井口賢明様

沼津西ロータリークラブの皆様には、日頃から米山梅吉記念館の運営に際しまして、ご協力いただきまして有り難うございます。

さて、本日は米山記念館の常務理事として、米山梅吉さんの話をさせていただきます。米山梅吉さんには、3つの顔があると思います。それは、実業家としての顔、奉仕の人としての顔、そして文藻の人としての顔です。

実業家としては、三井銀行に30歳で入行し42歳で常務となったので、当時としては異例の出世だったと思います。

その後、かねてから温めていた信託事業を行うため、三井信託銀行を設立し、最初の社長となりました。大正6年10月に政府の特派財政経済委員としてアメリカに行き、このときシガゴに立ち寄り、ロータリークラブとの関わりを持つこととなります。

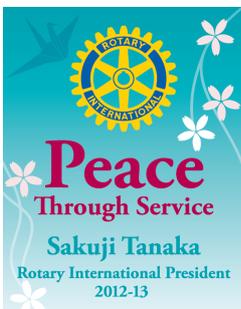
奉仕の人としては、ご存じのように大正9年10月に東京ロータリークラブを設立し、昭和3年7月からは、第70地区のガバナーを3期務めることとなります。

しかし、ガバナーとしては、あまり優等生とは言えなかったようです。ガバナー3期の内、国際協議会には1度しか出席せず、公式訪問も1度しか行わず、ガバナーズレターも1年半くらいしか発行していませんでした。

その他、昭和9年より10年間三井報恩会の理事長を務めています。彼にとって、ロータリークラブと三井報恩会は奉仕の両輪だったようです。

文藻の人としては、三井銀行時代の明治35年頃から短歌を詠み始め、後に佐々木信綱に師事して歌集も発行したようです。俳句は大正5年頃からのようですが、句集はなかったようです。

ところで、米山梅吉さんの早い出世や、大きな組織での求心性は何によるものか、と考えたとき、頭が良くて社交的というだけではこのような結果はないのではないかと思います。その根源は、責任感と人に対する誠実さ、世のためという自らの姿勢にあると思うのです。



# 沼津西ロータリークラブ週報



奉仕を通じて平和を

2012～2013 年度  
第 22 卷 18 号  
2012 年 11 月 8 日

● クラブテーマ ●  
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■  
外部卓話 JTB静岡支店 林田 充様 理事会

例会場：ニューウェルサンプリア沼津 例会日：毎週木曜日  
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)  
事務局●TEL&FAX 055-967-2152  
事務担当者●川口恵美  
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

## ◆◆第 1018 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

同じカロリーの食事を、1日に1回だけで食べるのと、3回に分けて食べるのとではどっちが太りにくいでしょうか？

1日に1,500キロカロリーをとるとして、夕食時の1回だけで1,500キロカロリーを食べるよりも、朝、昼、晩に各500キロカロリーずつを食べた方が太りにくいそうです。長時間空腹でいると、そうでないときと比べて、同じものを食べても血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が上がりやすくなります。食事をすると血糖が上昇しますが、同時に、上昇し過ぎるのを抑えて血糖値を一定に保つホルモン・インスリンがすい臓から分泌されます。一方でインスリンは、血液中のブドウ糖が細胞に入り込んでエネルギー源となるための橋渡しや、中性脂肪をつくって蓄えることを促す働きもあります。つまり、空腹のときに一度に多くの食事をすると血糖が急に上がりインスリンがたくさん分泌されて脂肪をため込む、ということになります。食事と血糖、肥満、内臓脂肪の蓄積、糖尿病などを考える上で、このインスリンの働きがとても大切です。

インスリンの分泌を控えるにはどうすればいいのでしょうか。こまめに食事すると、血糖値の上がり下がりの波が緩やかになり、インスリンの過度な分泌を抑えることができます。ですから、1回につき500キロカロリーずつの食事をするほうが、血糖やインスリンの働きを含めて効率よくエネルギーを燃焼させることになります。内臓脂肪をため込みにくい体づくりになります。自律神経の働きの上でも、3回に分けての食事が 大切です。

自律神経には活動モードのときに働く交感神経と、リラックスモードのときに働く副交感神経があります。食事をすることで自律神経の切り替えが行われます。体内時計が調整され、体温を上げて基礎代謝が上がりやすくなります。1日1食では、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかず、代謝に悪影響を及ぼして内臓脂肪が蓄積しやすくなります。さらに、腸への刺激についてです。食事は腸のぜん動運動を高めるための重要な刺激となります。その刺激が腸の動きを活発にさせ、スムーズな排せつを促します。1日に1回しか食べないなら、1日に1度しか腸に刺激が与えられません。定期的に刺激を与えるため、1日3回の食事が適切です。1日にこまめに食事をして体の活動のためのスイッチを入れ、脂肪をため込まず排便を促す、というのが太りにくい食事リズムの秘けつのようなのです。

## 11月のプログラム

1019回18:30 11月15日(木)	ニューウェルサンプリア沼津 クラブフォーラム④ ロータリー財団委員会 夜間例会
1020回12:30 11月22日(木)	沼津市商工会 鯉の放流 奉仕プロジェクト 移動例会
1021回12:30 11月29日(木)	ニューウェルサンプリア沼津 地区大会報告 会長幹事他

## クラブ管理運営委員会

★出席報告 (会員総数 21 名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1018回	21名	18名	-	85.71%
1016回	21名	19名	0名	90.48%

●ゲスト

1. JTB 静岡支店 林田 充様 (静岡 RC)

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

●ビジター

1. 萩原 仁様：沼津北 RC

●欠席者(3名)

伊縫文哉、尾島康夫、成田みちよ

●他クラブへの出席者

大村保二 (11/6 沼津北 RC)

●スマイル報告

1. 本村文一：誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 久松 但：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 久松 但：林田様、卓話をお引き受けいただき、ありがとうございます。
4. 鈴木良則：立冬が過ぎ、寒さが厳しくなりますから、インフルエンザに気を付けましょう。
5. 大村保二：所用につき、早退させていただきます。

(株)JTB中部 静岡支店  
林田 充様



「静岡の交流人口拡大に  
むけて」

1. 観国之光、利用賓于王「易经」

- \* 国の光を観るは、王の賓たるに用いるがよろし
- \* 観光とは、地域の優れたもの(=光)を、誇りを持って心をこめて多くの来訪者に観ていただき、来訪者もまたそれを心を込めて観ることによって人的交流を図る、文化的活動である
- \* 2010年国内旅行消費23.8兆円(+海外旅行3.4兆)
- 直接効果：付加価値11.5兆・GDP2.4% 雇用229万人・全雇用の3.6%
- cf. 輸送用機械製造業：11.8兆・GDP2.5%
- 食料品：12.7兆・2.9%

2. 総合旅行業から交流文化事業へ

- \* DMC(Destination Management Company)を目指して
- \* OutからInへ

3. 国内旅行の現実～伊豆の苦悩

- \* 全国旅館 2008年50846軒→2011年46196軒 4650軒、9.1%の減少
- \* 静岡旅館 2008年 3661軒→2011年 3115軒 546軒、14.9%の減少
- \* 2011旅館数ランキング

1. 静岡県3155軒
2. 北海道2622軒
3. 長野県2592軒
4. 新潟県2190軒

4. 海外旅行の現状

- \* 2011年1699万人 ピークは2000年1781万人
- \* 2011年(2010年)渡航先 中国366万人(373万人) 韓国329万人(302万人) 米国325万(339万人)

5. インバウンドの真実

- \* 2011年(2010年)訪日外国人観光客数 韓国166万人(243万人) 中国104万人(144万人) 台湾99万人(127万人)

6. 交流拡大の原動力は「郷土愛」、つきつめれば「教育」

- \* 3年後、10年後、50年後の「郷土」のために

7. 2013年下期 JTB全国キャンペーン「日本の旬 富士のくに」決定

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

ありません。

2. 報告・連絡事項

- ①本日は、理事会があります、理事の方は宜しくお願ひします。
- ②2013年6月Lisbonでの国際ロータリー年次大会参加旅行の案内が届いております。必要な方は幹事までお申し出下さい。

理事会報告

1. 報告事項

12月のインターアクトクラブ指導者講習会には、加藤学園インターアクトクラブは参加しません。このため、1月のプログラム「指導者講習会の報告」は行いません。

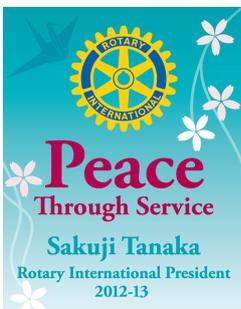
2. 協議事項

- ①12月のプログラムについて クラブ管理運営委員長 本村文一君、プログラム担当 芹澤貞治君 承認
- ②クリスマス会について  
日時：12月22日(土) 18：40～  
会場：ニューウェルサンピア沼津  
予算：提案のとおり承認
- ③IMについて 登録料は12月1日の在籍会員人数分を振込む。 承認

-----10月分出席一覧-----

久松 (④) +2	井上 (④) +1	伊縫 ( 3 )	栗原 ( ④ )	宮島 ( ④ )	宮口(④) +1	本村 ( ④ )
名古屋 ( ④ )	成田(3, 1)	大村( 3 )	尾島( 3 )	芹澤貞( ④ )	芹澤和( ④ )	重光 (3, 1)
杉山真( ④ )	鈴木博( ④ )	鈴木泰( 3 )	鈴木良( 2 )	田村( ④ )	植松( ④ )	渡邊(3, 1)
			例会出席%	89.29 %		地区報告%
						92.86 %

氏名(ホームクラブ出席数、他クラブ出席数)+超過出席数。丸数字はホームクラブ出席100%を示す。



# 沼津西ロータリークラブ週報



奉仕を通じて平和を

2012～2013 年度  
第 22 卷 19 号  
2012 年 11 月 15 日

## ● クラブテーマ ●

職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

## ■■ 本日のプログラム ■■

クラブフォーラム④ 「鯉の放流」事業の実施について  
奉仕プロジェクト委員会 夜間例会

例会場：ニューウェルナンピア沼津 例会日：毎週木曜日  
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局●TEL&FAX 055-967-2152  
事務担当者●川口恵美  
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

## ◆◆第 1019 例会 会長挨拶◆◆

### 宮口雅仁 会長

インプラント(植え付けるという意味です)とは、人工歯根療法とも言われ、失ってしまった歯の根(歯根)が埋まっていたあごの骨に人工の歯根を埋め、それを土台にしてその上に人工の歯を固定する方法です。脳に近い部分の手術、細菌の多い口腔内と生体内部を直接つなぐなど、意外に高いリスクがあります。

事前の徹底した検査とともに、治療後のメンテナンスや定期検診がとても大切です。耐久性の高いチタン製のボルトを使用し、感染予防体制が万全で、噛み合わせがよく調整されていれば、半永久的に使えます。天然の歯と同様歯周病に弱いので、手入れが不十分だとグラつくこともあります。逆に、定期的なクリーニングや検診を欠かさなければ、一生ものになりえます。

治療の前に、歯肉の状態や骨の状態(ボルトの埋め込みに耐えられるかどうか)をレントゲン撮影で確認します。また、重度の糖尿病などの疾患がある場合、行えないこともあります。

治療後にインプラントを除去するケースもあります。治療後、脳梗塞などで寝たきりになった場合、除去手術などが必要になることもあり、高齢者は特に将来のリスクも考えておくべきです。

また、自費治療となるため、一般的にインプラント体(ボルト)、上部構造(人工の歯)、検査費用などがかります。クリニックにより費用設定もまちまちです。一般的に1本のインプラント体埋め入れが35万円～、上部構造が10万円～となっていますが、最近の治療費は、価格競争でどんどん安くなっています。

歯をなくした人の顎の骨に人工歯根を埋め込み、人工の歯を取り付ける「インプラント治療」を巡り、全国の大学病院を中心とした74医療機関から報告された医療トラブルが3年間で421件に上ることが分かりました。医療トラブルは、下顎などの神経まひが

(37.5%)と最多で、人工歯根が上顎を突き抜けたのが(15.0%)、上顎付近の炎症が(14.5%)と続いています。細菌感染など深刻なケースもあったそうです。

歯科インプラントトラブル急増の理由は、技量や知識不足と言われる歯科医師によるトラブルが全国に広がっているそうです。難しい症例への無理な治療を行っていた施設が75%に上り、技量を超えた無理な治療がトラブルの原因です。

このような事態を招いてしまった背景として、インプラントメーカーの研修以外で実務経験が少ないことや、収益性だけ見て、全身の健康状態や口全体の診断を行わなかったことが、取り上げられています。

隣の歯が歯周病であるにもかかわらず、その真横にインプラントをすることは、隣の家が火事でありながら消火せず、その真横に新築を建てることと同じです。口全体の診断をせず、やみくもにインプラントを打ってしまう事は、全く整備されていない集落の空いてる土地にビルを建てることと同じなのです。

したがって、初診の際に10分～20分のカウンセリングでインプラントの見積もりが出てくる医院は避けた方がいいと思います。一生の歯の問題を、この短い時間で決断してはならないでしょう。

インプラント治療は、顕微鏡での診断なくして治療は出来ません。患者さんの歯を抜かずに残せるかどうかの診断から始め、最新の根管治療マイクロエンドを使い、専門医が全力で、その歯を残す為に努力する。そして万が一抜歯を避けられない診断に至った場合は、その患者さんの、肉体面、精神面、コスト面を熟知し、最善のインプラントを提供してくれる医院を探しましょう。インプラント医院選びのポイントです。信頼性の高いインプラントを使っているか。口腔内全体を見て診断しているか。十分なカウンセリングと説明があるか。術後のフォロー体制は整っているかだと思います。

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

## 11月のプログラム

1020回 12:30 11月22日(木)	沼津市商工会 ロータリー財団委員会	クラブフォーラム⑤ 移動例会
1021回 12:30 11月29日(木)	ニューウェルサンプリア沼津 会長幹事他	地区大会報告 会

## 12月のプログラム

1022回 12:30 12月06日(木)	ニューウェルサンプリア沼津 年次総会	クラブフォーラム⑥
1023回 12:30 12月13日(木)	ニューウェルサンプリア沼津 理事会	クラブ協議会③
1024回 18:30 12月22日(土)	ニューウェルサンプリア沼津 曜日変更・夜間例会	クリスマス家族例会

## クラブ管理運営委員会

### ★出席報告(会員総数 21 名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1019回	21名	15名	-	71.42 %
1017回	21名	18名	1名	90.48 %

### ●欠席者(6名)

井上武雄、伊縫文哉、名古屋輔、大村保二、本村文一、鈴木良則

### ●他クラブへの出席者

名古屋輔(11/12 eCLUB)、成田みちよ(11/15 インターアクト)

### ●スマイル報告

- 久松 但：クラブフォーラム、よろしくお願いします。
- 成田みちよ：12月初めにインターアクトでエコキャップの回収を致しますので、皆さん御協力をお願い致します。
- 成田みちよ：11月10, 11日に行いましたインターアクトの盲導犬の募金で、255,411円が集まりました。

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

- ①富士宮西ロータリークラブ  
11月23日(金) 祝日休業  
11月30日(金) 夜間例会 於：吉原毘沙門天
- ②富士ロータリークラブ  
11月28日(金) 京都角洛南RC、徳島プリンスRC歓迎例会 於：ホテルグランド富士 18:30～
- ③沼津北ロータリークラブ  
12月18日(火) 夜間例会(忘年家族例会)  
12月25日(火) 裁量休業
- ④富士宮西ロータリークラブ  
12月21日(金) ファミリー忘年会 夜間例会  
12月28日(金) 歳末休業

### 2. 連絡事項

- ①次週22日は、沼津市商工会にて、鯉の放流です。お間違えないようお越しください。
- ②11月18日の地区大会に参加の方は、沼津駅北口 6:35集合・出発です。
- ③12月22日のクリスマス例会の出欠席を、ご記入ください。

## クラブフォーラム

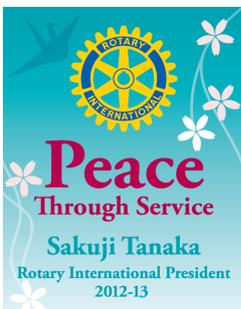
### 「鯉の放流」事業の実施について

幹事 久松 但

当初、本日のプログラムは、ロータリー財団委員会についてのクラブフォーラムでしたが、22日の「鯉の放流」事業について、苦情等が寄せられたため、改めて「鯉の放流」事業の実施について、クラブフォーラムを行いました。宮口会長より、苦情等の内容について説明が行われた後、渡邊亀一奉仕プロジェクト委員長の司会により、各々の意見を聞きました。

会員からは、苦情を言われているから取りやめにするとは、如何なものかという意見が出されました。一方、今回に限っては、小学生を呼んでいることもあり、一旦延期をして、もう一度検討してみてもどうかという意見も出されました。また、苦情を言っている方がいるのであれば、ロータリークラブとしては、無理に実施しない方が良いのではないかという意見も出されました。前回のアンケートでは、他に代わる事業が見つからないので、現状の「鯉の放流」に賛成をしたケースもあったようです。クラブとしても長年実施してきた事業でもあり、継続して行いたい意向もありますが、事業が来週に迫っていることもあり、また、鯉の購入代金をキャンセルできるかどうかということも現状ではわからないため、至急このことを確認をする必要があるようです。最終的には、理事会としての判断を行って、会員に早めに通知するようお願いがありました。





# 沼津西ロータリークラブ週報



奉仕を通じて平和を

2012～2013 年度  
第 22 卷 20 号  
2012 年 11 月 22 日

● クラブテーマ ●  
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■  
沼津市商工会 クラブフォーラム⑤  
ロータリー財団委員会 移動例会

例会場：ニューウェルサンプピア沼津 例会日：毎週木曜日  
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)

事務局●TEL&FAX 055-967-2152  
事務担当者●川口恵美  
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

## ◆◆第 1020 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

4歳のときに本をたくさん読んだ子は、のちのち頭が良くなるということがアメリカの研究により明らかになったそうです。

4歳の子どもに10冊の本を与えると、言語脳といわれる左脳の成長が促されるそうです。また、4歳のときに知育玩具を与えたり、動物園や遊園地などへ連れて行ったりすることも左脳の発達を促進するようです。幼い子の脳は環境に敏感だということが改めて分かったとの事です。ほんの少しの家庭環境の違いが脳の成長に影響を及ぼすということを裏付ける大きな証拠となったそうです。

今年はせき、鼻水、喉の痛みと高熱が続くA型のインフルエンザが流行るといわれています。実際に、佐賀県で予想どおりA型が広まり、例年より1カ月ほど早い10月31日に流行期入りと報じられました。ですから、A型が活発に動くと思われる12～2月初旬までの流行が予想されています。

インフルエンザウイルスの感染は、どの型であってもせきやくしゃみなどで出たウイルスが他の人の粘膜へと付着することで広まる「飛沫感染」であり、高い湿度に弱いことに違いありません。ですから、どちらの型に対してもマスクの着用、手洗いとうがいの徹底、加湿器を利用して湿度を保つのが予防の基本となります。感染が心配な人は、12月の初旬までにインフルエンザ予防接種を受けるとよいそうです。トイレの後の手洗いは本当に必要なのでしょうか。大半の男性が「水でさっと流すだけ」というトイレの後の手洗い。周囲に聞けば、なかには「まったく洗わない」という意見まであったそうです。たしかに目に見えた汚れが付くわけでもないのに、あまり丁寧に洗う必要もないような気がします…。実際にトイレの後の手洗いはどれ

ほど大切なのでしょうか。

男性の「小」の場合、指につく菌の多くはトイレ自体のものではなく、皮膚に付着している黄色ブドウ球菌という菌。これが手に残っていると、食品などを介して増殖し、悪い場合には食中毒にもつながってしまうそうです。また「大」のときには、さらに注意が必要。トイレットペーパー10枚以上を透過するといわれる大腸菌群のほか、個室の取手や便座、洗浄レバーにはノロウイルスも。どちらの場合も、しっかりと時間をかけて手洗いした方がいいそうです。

「水で流すだけ」というのは、意味がないのでしょうか？ 水洗いがまったく無意味なわけではないようですが、やはり石鹸や消毒用アルコール、ペーパータオルの利用が望ましいそうです。手洗いによる大腸菌群の検出テストでは、手洗い前の検出数を100%として、石鹸+ペーパーでは62.5%、石鹸+アルコールで12.5%、石鹸+アルコール+ペーパーで0%という結果だそうです。正しい手洗いを行えば、指の菌をこれだけ除去できるようですが、ここまで神経質になるのも大変な事です。

## 11月のプログラム

1021回 12:30 11月29日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 地区大会報告 会長幹事他
--------------------------	-------------------------------

## 12月のプログラム

1022回 12:30 12月06日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 クラブフォーラム⑥ クラブ広報委員会 年次総会
1023回 12:30 12月13日(木)	ニューウェルサンプピア沼津 クラブ協議会③ 理事会
1024回 18:30 12月22日(土)	ニューウェルサンプピア沼津 クリスマス家族例会 曜日変更・夜間例会

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

## クラブ管理運営委員会

### ★出席報告（会員総数 21 名）

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1020回	21名	14名	-	66.67 %
1018回	21名	18名	2名	95.24 %

### ●欠席者(7名)

成田みちよ、大村保二、芹澤和子、重光 純、鈴木良則、植松 正、渡邊亀一

### ●他クラブへの出席者

宮口雅仁、久松 但、伊縫文哉、本村文一、名古屋良輔、芹澤和子、鈴木博行、田村治義、植松 正、渡邊亀一(11/18 地区大会)

### ●スマイル報告

1. 久松 但：11/17、18の地区大会、ごくろうさまでした。

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

#### ①富士宮ロータリークラブ

12月03日（月）→01日（土）ファミリー忘年会  
於：パテオン  
12月24日（月） 祝日休会  
12月31日（月） 特別休会

### 2. 連絡事項

①12月13日の下期活動計画の原稿を、次週11月29日までに、幹事が事務局に、ご提出下さい。

## クラブフォーラム



ロータリー財団委員長 鈴木泰次君

本日は、クラブロータリー財団委員会の活動について会員諸氏のご意見を聴く機会をクラブフォーラムとして設けていただきました。

下記のテーマについて、宮口会長より説明があり、その後会長よりクラブ財団委員長に司会進行の要請があり、皆様方のご意見を伺うことにいたしました。なお、当クラブ会計に詳しい久松幹事より金額の問題、他クラブの状況等について説明をしていただきました。

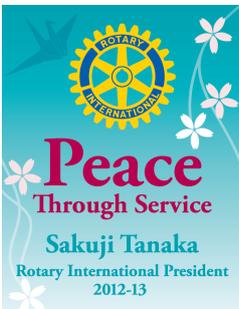
第1のテーマとしてロータリー財団への寄付について、現在、会員より特別会費20,000円を徴収し、前年度会長をポールハリスフェロー、前年度幹事をベネファクターとして各1000ドル、また1人当たり100ドルを寄付しています。今年度から、幹事・会長が2回目の方が出てきていますが、その寄付をどうするか皆様のご意見を伺いました。

第2のテーマとして米山記念館への賛助会費及び寄付について、現在、賛助会費1人当たり3,000円、また別に1人当たり100円の寄付を行っております。米山記念館への寄付の在り方はこれでよいか皆様のご意見を伺いました。

第3のテーマとして米山奨学会への寄付について、前年度までは地区目標の1人当たり12,000円（普通寄付2,000円特別寄付10,000円）を寄付しています。現年度は地区目標が1人当たり16,000円になっております。特別寄付は任意のため減額はできますが、皆様のご意見を伺いました。

第4のテーマとしてロータリー財団の地区補助金を利用したプロジェクトを行うことができますが、当クラブにおいてどのような活動ができるか次年度役員の皆様にご要請致しました。





# 沼津西ロータリークラブ週報



奉仕を通じて平和を

2012～2013 年度  
第 22 卷 21 号  
2012 年 11 月 29 日

● クラブテーマ ●  
職業奉仕を通じてロータリアン同士のつながり!!

■■ 本日のプログラム ■■  
地区大会報告 会長幹事他

例会場：ニューウェルナンピア沼津 例会日：毎週木曜日  
12:30点鐘 (第三木曜日-18:30)  
事務局●TEL&FAX 055-967-2152  
事務担当者●川口恵美  
Email●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 1021 例会 会長挨拶◆◆

宮口雅仁 会長

まもなく12月。日に日に冷え込みと乾燥が厳しくなりますね。「喉が痛い」「肌がかさかさする」という人も多いと思います。冬にも脱水症状になる可能性があるそうです。夏と違い、気づきにくい冬の脱水症状 “かくれ脱水” に気をつけましょうとの事です。

●かくれ脱水とは

大人の体の約60%は水分に塩分が混ざった電解質です。人は飲食で水分と塩分を補給し、排泄や発汗で1日のうちに1.5～2リットルほどの水分・塩分を失っています。血液やリンパ液、消化液などの体液がバランスよく一定に保たれることで、健康な状態を維持しています。

夏と違い「体が水分を失っている」という感覚が鈍くなる冬は、知らないうちに脱水症状が進行することが多いそうです。

“かくれ脱水” かどうかは、

- ・肌がかさかさする
- ・口の中がネバネバする・熱っぽい
- ・体がだるくて仕方ない
- ・めまいがする・足元がふらつく

体の水分と塩分が失われると脱水症状が起こります。最初は“のどが乾く” “だるい” といった症状から始まり、放っておくと食欲低下や立ちくらみなどが起こります。さらに重症になると血圧低下や内臓への血流低下などが起こり、自力で動けなくなるほどの危険な状態に陥ることがあります。

“かくれ脱水” を予防するには「喉が渇く前に水分補給をする」「運動する際は運動前・運動中・運動後に水分補給」「子どもとお年寄りには特にこまめに補給する」かくれ脱水を感じたら、スポーツドリンクやイオン飲料を摂る。水分だけでは低ナトリウム血症という塩分不足の状態を起こしやすくかえって危険なことがあるそうです。

●風邪やウイルスにかかったら“かくれ脱水” に注意

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気になりやすい季節です。下痢や嘔吐を繰り返すと脱水症状になります。ほうっておくとますます体調が悪化します。下痢や嘔吐などの症状の後は、経口補水液でしっかりと水分と電解質を補給し、安静にして過ごした方が良いでしょう。

12月のプログラム				
1022回	12:30	ニューウェルナンピア沼津	クラブフォーラム⑥	
12月06日(木)		クラブ 広報委員会	年次総会	
1023回	12:30	ニューウェルナンピア沼津	クラブ協議会③	
12月13日(木)		理事会		
1024回	18:30	ニューウェルナンピア沼津	クリスマス家族例会	
12月22日(土)		曜日変更・夜間例会		

クラブ管理運営委員会

★出席報告 (会員総数21名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
1021回	21名	20名	-	95.24 %
1019回	21名	15名	3名	85.71 %

●欠席者(1名)

成田みちよ

●他クラブへの出席者

井上武雄 (11/27 沼津北RC)

●スマイル報告

- 鈴木泰次：誕生日のお祝いありがとうございます。
- 鈴木良則：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 植松 正：家族の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 芹澤貞治：入会記念日のお祝いありがとうございます。
- 芹澤和子：入会記念日のお祝いありがとうございます。
- 久松 但：伊縫様、芹澤和子様、地区大会報告、よろしく願います。
- 芹澤和子：先日のテーブル会に遅刻してしまいました。すみません。メンバーが笑顔で迎えて下さり、感謝します。
- A、Bテーブル：テーブル会の残金です。

会 長	宮口雅仁	幹 事	久松 但
広報委員長	重光 純	編 集 者	杉山真一

## 幹事報告

### 1. 他クラブの例会変更等

ございません。

### 2. 報告・連絡事項

- ①12月13日の下期活動計画の原稿を、本日中に、幹事事務局に、ご提出下さい。
- ②12月のロータリーレートは1ドル=80円と本部より連絡がありましたのでお知らせ致します。
- ③2月9日（土）のIMの出欠席をご記入ください。

## 地区大会報告

### 会長 宮口雅仁 君

尊敬に値するRI会長代理、千玄室さんの講演をご紹介させていただきます。

茶道裏千家第15代家元、大宗匠の千玄室さん。大正12年、京都府生まれ今年で89歳です。このお年でも積極的に茶道の精神の普及に努めていらっしゃいます。同志社大学卒業後、ハワイ大学修学、日本青年会議所会頭に就任、立命館大学客員教授。

「一碗からピースフルネスを」の理念を提唱し、道・学・実をもって世界60か国を300回以上歴訪し、茶道文化の浸透・発展と世界平和の実現に向けた活動を展開なさっています。

現在、社団法人茶道裏千家淡交会名誉会長、ユネスコ親善大使(平成24年)、日本・国連親善大使(平成17年、外務省)、日本国観光親善大使(平成22年、国土交通省)に任命されています。紫綬褒章、藍綬褒章及文化功労者国家顕彰、勲二等旭日重光章、文化勲章を受章、国際ロータリー栄誉賞など受賞されています。千玄室さんは、こう言われていました。

#### ★本当にいい人なんていない？

自分の中にそういう「悪さ」があることを知っているからこそ、人は「いい人」であろうとする。けれど、たいいてい人はここで決定的な間違いを犯して、「いい人になる」よりも「いい人に見られよう」としてしまふ。つまり、「いい人ぶって」しまうのです。自分自身に向き合うのではなく、人からどう見られるかばかりを気にかける。だから、辛くなる。本当はそうでないのに、無理やり「いい人」の枠に自分をはめこもうとすれば、無理が生じて当然です。

#### ★お茶は人と人をつなぐ

お茶の飲み方で最も大切なお茶は、一つの碗にたてたお茶を、その場に集まった人々が分け合って、回し飲みをします。身分も人種も関係ない「人の平等」を、「世界の人類は一つ」ということを、この一碗の茶は表しています。

また、一人ひとりたてられるお茶では、先に飲んだ隣の方に「もう一服いかがですか？」と、まず尋ね、次の方には「お先に」と声をかけて、そして自分がいただく。そこには、他人を気遣い、大切にしている心があるのです。人が先、自分が後です。

お茶を知ること、お茶の心に触れることは、人間としての基本を知り、心をはぐくむことに他なりません。

#### ★平和を念頭において

「そして平和でありますように」と。私たちより本当に苦しんでいる人たちが悲しい人たちが世界中に沢山います。平和というものを念頭において我々は考えていかなきゃいけない。「一盃からピースフルネスを」と、皆さんの持ってらっしゃる手を通じて、心を通じて少しでも人のためになろうと考えていただきたいと思います。

お茶を頂く、お茶を差し上げるということ、これは500年前の千利休が「茶は湯を医するに止まる」と言っておりますが、「医する」というのは医学的薬学的で、お茶は非常に体のために良い。お茶の持っている成分を分析すると、ビタミンC、鉄分、タンニン、カテキン…このカテキンの作用は非常に素晴らしい。5年ほど前にアメリカの生理化学医学学会でお茶の分析があり、お茶を飲む人は長生きする。利休の言う「茶は湯を医するに止まる」ということは、一杯のお茶で自分の心

の安定を図りなさいよということを教えてるそうです。「医する」ということは、自分の心を整える。精神的な意味において、自分がしっかり自分を見なきゃいけないということだそうです。

### 幹事 久松 但 君

17日(土)の報告を致します。当日は、会長・幹事・地区委員の会議となっておりますが、巨大スクリーンを使用してのクラブ紹介がありました。当クラブは、インターアクトクラブの設立・インターアクターとの千本浜の清掃活動・クリスマス会についての写真を交えて、報告しました。また、RI会長代理との晩餐会では、富士学苑のジャズバンドによる演奏がありました。翌日の朝食は、地区として初めてRI会長代理を囲んでの朝食会となり、90名ほどが参加しました。



### 伊縫文哉 君

大会席上、高野ガバナーからは「地区の更なる発展を目指す」指針が示され、それを具現化した取り組みとして「つながり体感～自慢屋台コーナー」が特設され、わが第3分区からは「富士宮焼そば」が出展されました。

また、千玄室大宗匠の記念講演では450年の伝統を誇る「詫茶」の文化と、合理的な欧米文化が、「世界平和の実現」という大きな目的で融和し、分野・職業の隔たり無く「奉仕の精神」がそれを実現させていくことを学び、ロータリーの持つ深い意義を少しだけ知る機会となりました。



### 芹澤和子君

2日目地区大会は約1,500名の参加人数で、12時50分より盛大に行われました。

緊急災害時避難案内がアナウンスされ細かい心配りが、感じられました。短時間で、中身が濃い内容になっており、各招待者の祝辞も簡潔で、ユーモアがあり、内容は本年度テーマである「奉仕を通じて平和を」を組み込まれたの挨拶でした。

記念講演は千玄室国際ロータリー会長代理「一盃からピースフルネスを」テーマの、講演が大変心を打ちました。職業奉仕の理念を講演していただきました。