

国際ロータリー第2560地区
ガバナーテーマ

「クラブと地区の
変革をめざそう」

高田ロータリー今年の
スローガン

「しなやかな変化で
奉仕を高めましょう」



ロータリー：
変化をもたらす

2017～2018年度

国際ロータリー会長 イアンH.S.ライズリー
2560地区ガバナー 新保 清久
高田ロータリー会長 橋詰 敏一
幹事 田中 正人

事務局：新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534
メールアドレス：takadarc@joetsu.ne.jp
例会場：デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員
箕輪 賢一 堀井 靖功 渡邊 隆 山田 守
小池 猛紀

第6回例会 ■ 8月18日(金)

No.6

会長挨拶 ● 橋詰 敏一



皆さま、お盆はいかがお過ごしでしたか。親戚や旧友との再会をされた方も多しと思います。

私も5年振りに高校の同期会で旧友に再会しました。同年代の2/3は地域外で、上越周辺に残っている者は1/3です。東京・関西から帰省した者は、実家に泊まるよりホテルを取った者の方が多かったようです。親戚一同寄って、地域の盆踊りに参加していた頃は、過去のものとなってしまいました。

また、今日の天気のように今年は「夏」がどこかへ行ってしまったようで、2日と晴れる日がありません。曇りや雨で、農作物を始め各業界にも影響しております。皆様は、どうでしょうか。先般発表された4%の経済成長にも水を差す形になりはしないかと気がかりです。私も稲の生育と共に「そば」の種まきが出来ません。天気の回復を祈るばかりです。

出席報告

出席率 92.73%

ビジター



前川秀樹君 (直江津 RC)

お客様スピーチ

前川秀樹君(直江津RC)——ライラ研修のご案内・直江津 RC60周年式典について・直江津 RAC 結成について

委員会報告

三井会員増強委員長——会員増強セミナー参加報告
親睦委員会——8月の会員お誕生日各お祝い
出席ニコニコBOX委員会
SAA——今年度第1回食事無駄なしピットリ

会員インフォメーション



橋本眞孝君——びわ湖八幡 RC パナー紹介

齋藤尚明君——2019年ラグビーワールドカップのご案内

幹事報告

配布物：週報No.4・5・災害等緊急時調達可能資源リスト・財団領収書
回覧物：東山 PG 挨拶状・ガバナー月信8月号・高田駐屯地広報「妙高3号」
報告：韓日親善会議について・米山記念奨学会50周年記念誌について

会員卓話

熱中症よサラバ



三井 慶昭 君

時は2005年頃と思います。あの頃毎日のように新聞紙上にそしてテレビ映像はニュース版で共通の課題で随分と騒がれ、聴者の我々は驚きの心地でした。今ではニュース性がないのか、倍々で病院に担ぎこまれても発表なし、ともわれ「何に熱中症で人が死んだ?」「えー」でした。私は「熱中症で死にたくない どうしても死ぬのなら誰かのために死のうじゃない!」それからというもの熱中症の原因を三年がかりで捜し始めます。

わかった事は、

- ①人間の発汗温度は30℃である事
 - ②人間は450万～500万の汗腺がある事
 - ③冷房設備の社会的な普及に比例して患者が増えている事
 - ④体の冷やしのメカニズムは、汗は毛細管から皮膚の表に出る、表面に出た汗は水分である為蒸発する。これを気化と呼ぶ。
 - ⑤1個の汗腺の気化熱は微々たるものだが、450万～500万の気化熱は人肌の心地よい温感に浸る事が出来る。
 - ⑥この温感を感じているとストレスもなくなる。
 - ⑦細胞中のミトコンドリアが活発化する。
 - ⑧結果、病気になりにくい。
 - ⑨汗腺は人類の先祖が環境に適應する為に作られた武器である事
 - ⑩この尊い汗腺を私達は涼しい心地よいという事で仮性委閉鎖させてしまった。
 - ⑪この為に450万～500万の汗腺が250万以下ではないだろうか。
 - ⑫この結果、体外に出すべき汗が出ない、気化熱が確保されない。
 - ⑬この為に熱中症になって死ぬ。
 - ⑭地球上の北極に近い人々は汗腺が非常に少ない。
 - ⑮赤道から近い人々は汗腺が多い。
 - ⑯沖縄の人は日本長寿1位から転落、
 - ⑰沖縄では若い人から死んでいるのだと。
- 以上の事で 私は決意します。私は汗をかくぞ。

もう私の汗腺は200万しかないかも知れない。だから元の数値を取り戻すぞ。

いざ作戦開始

2008年から三年間で実行した事、

初年度は睡眠時冷房をタイマーにする。2年目と3年目は扇風機で過ごす。3年目の8月中旬、明らかに数が元に戻った実感有り。

2011年からは会社の事務所にも室内温度を上げる様に指示。社長室は冷房をOFFにした結果、暑い時期は43℃まで上がり社員も、お客様も困っていた事がよくわかっていた。

さらに作戦は広がって行く。私の車、我が家は冷房を入れない、睡眠時、参考の為 私の部屋に窓は有るが閉め切った空間にして寝る。特に暑い時は熱い風呂に入り体を熱くして、浴槽から出てさっと拭いて、矢継ぎ早に下着を着てパジャマを着る。ざっと見積もっても950万の気化熱を確保出来て、さわやかな内に時を過ごせる。

そして2013年11月に行われた定例となっている高田ロータリークラブの地域医療センターの検診ドックの所定の検査が終わり総評をいただく時の事です。私よりはるかに若い医師が私のデータを見て突然、「わあー」と絶叫しました。「君は70才だろ?」「はい、そうです」と私。そしたら先生「君は45才の体だよ」と言われて、その言葉は何か天から勲章を授かった気がしました。うれしかった。私の仮説に従い、汗腺を増やし冷房に入らず、汗をかき続けた事がいかに正しかったか。その証しの一つと言えるかどうか、今の私には加齢臭がない。体臭もないのです。よかったら皆様も挑戦してみてくださいは如何ですか?ベトナムの南部にも良く行きますが、私はネクタイ、スーツ姿で町を歩きます。彼等の心に私がどう映るのでしょうか。「あゝ、変態が居る」とそして日本に於いても「おかしな人がいる」とそう思うかも知れません。私はこれからも、人の役に立つ生き方、死に方をしたい決意の元、天寿を全うさせて下さい。祈りの立ち位置を忘れない我が人生を目指し続けます。

9月例会プログラム

回	日	講演者：演題	会場
8	9月1日	新潟県立高田高等学校校長 小野島 恵次 様 私の見たロシア「60個の卵と日本語」	デュオ・セレッソ
9	9月8日	会員卓話 吉原 耕一 君	デュオ・セレッソ
10	9月15日	社会福祉法人上越福祉会統括部長 釜田 英一 様 演題未定	デュオ・セレッソ
11	9月22日	上越市社会福祉協議会地域福祉課課長 佐藤 貴規 様 演題未定	デュオ・セレッソ
12	9月29日	未定	デュオ・セレッソ