

常陸太田ロータリークラブ

HITACHI-OTA ROTARY CLUB

RI 第2820地区

No.13834

(1960年1月13日設立)



RI 会長方針



会 長 草野 朋子
 例 会 場 常陽銀行太田支店3F
 例 会 日 毎週水曜日/12:10~13:10
 最終例会18:30 レストランばんび
 会報委員 鹿志村 勇夫・塩原 拓海
 成井 小太郎・石川 主税

(先週例会) 2017年5月24・28日 NO. 42・43 合併号 (本日例会) 2017年6月7日例会 (通算NO. 2801)

本日のプログラム (6月7日)

- ◎ 月例セレモニー
- ◎ 会長タイム
- ◎ 幹事・副幹事報告
- ◎ 委員会報告
- ◎ 米山奨学金授与

◎ 「四つのテスト」唱和

◎ 会長タイム (草野会長)

こんばんは。21日に日立港RCの創立40周年記念式典に出席しました。分区は違いますが、隣接する隣同士のクラブということで、うちと東海那珂クラブさんも参加されていました。日立港さんは今年度は32名でスタートしましたが、40周年に向けて会長さん始め会員の皆さんが頑張って、会員増強5名(うち女性2名)で37名になったということで、勢いがあって元気なところを見せていただきました。特徴としては、青少年の奉仕活動を重点的にしているということで、会員の方1人1人がそのことに誇りを持って活動されていることが伝わってきました。具体的には、いわきのローターアクト支援、子どもたちの野球大会やバスケットボール大会、子どもたちの老健施設での交流会等があります。さらに、大祭礼が縁で、水木小と金砂郷小の交流会のお手伝いもしているそうです。これはぜひ太田クラブでも参加を検討してください

いとのことでした。

稲本地区青少年委員会総括委員長のお孫さん「ひろくんを救う会」の募金が目標に達しようとしておりましたが、渡米目前で日本での移植が実現し、快復しつつあるとのこと。お礼状が届いております。

◎ 会長タイムPart. 2 (根本義勝会員)

入会して30年、会長や創立50周年の実行委員長も経験させていただきました。あまり活躍しない会員ではありますが、これからも会員でいらればいいなと思っております。

ここ数日急に暑くなりました。今日は、夏場が多い「腓返り・こむらがえり」についてお話したいと思います。腓(こむら)=ふくらはぎに起こる筋痙攣のことをこむらがえり、足がつるということで表現します。腓腹筋の痙攣が代表的ですが、他にも指や首、肩などもこの症状になる場合があります。激しい運動の後や、水泳などで起こることが多く、数秒から数分持続します。夜間の睡眠中に多く見られます。原因は神経ではなく、筋肉固有の問題といわれていますが、はっきりしたことは分かっておりません。下腿三頭筋(腓腹筋・ヒラメ筋)痙攣は、上位運動ニューロンの障害(中枢性疾患、脊柱管狭窄症等)、中毒性疾患、電解質のバランスの崩れ、筋の疲労、ウォーミングアップ

不足、冷水中の水泳、テニスのサーブで爪先立ちをした際、坂道を全力で走ろうとした時、などに誘発されます。一般的には誰にでも起こります。頻りに繰り返すような時には病的なものが考えられます。脱水(発熱、下痢、利尿剤の服用)、あるいは電解質代謝異常(カリウム、マグネシウムの不足)、腎不全、血液透析、甲状腺機能低下症、妊娠、神経原性筋委縮をきたす疾患、下肢静脈瘤などで頻発することが多くみられます。痙攣を起こしてしまった時には爪先立ちをしたまましゃがむ(腓腹筋を伸ばす)ことである程度回復します。軽いマッサージ、温浴、蒸しタオルで患部を温める、といったことも症状改善に役立ちます。薬品としては漢方薬(芍薬甘草湯)が良く効きます。ダントレン、筋弛緩剤なども有効です。予防としては、運動前後のストレッチ、運動・発汗後の塩分の補給が重要です。運動前には乳酸の分解を促す作用があるクエン酸を摂取することが有効です。これからまだまだ暑くなりますので気をつけてください。

◎ 幹事報告 (篠原幹事)

- ① 例会終了後クラブ協議会開催
次年度へ繋げるための協議会ですので、忌憚のないご意見をお願いします。会員満足度アンケート集計を配付します。
- ② 5/28(日)地区大会 第4例会開催
- ③ 5/31(水)家族親睦ボーリング大会
K-1(旧からしま)ボーリング場 18:00~
- ④ 今年度委員会活動報告の提出をお願いします。

◎ 副幹事報告 (岩間副幹事)

6/21(水)会長・幹事慰労会 出欠表回覧中

◎ 委員会報告

◎ 親睦友好活動委員会 (多賀野委員長)

5/31チャレンジデーにぶつけて親睦ボーリング大会を開催します。ご家族そろって参加をお願いします。賞品も準備してお待ちしております。

◎ 次年度会長方針 (塩原吉博次年度会長)

次年度委員会編成表を配付します。ご理解ご協力をお願いいたします。中期計画推進チームには前後3年間の会長幹事とベテラン代表の富永敏博会員、若手代表の石川主税会員に入っていました。

◎ ニコニコボックス (平根委員長)

共通テーマ

「草野・篠原年度も残り1ヶ月、
みんなで頑張りましょう！」14名

自由テーマ (敬称略)

「誕生祝をいただいて。」岩間
「連続欠席ですみません。」平根

今週計 21,000円

累計 1,299,450円

◎ 出席委員会報告 (富永昇二委員長)

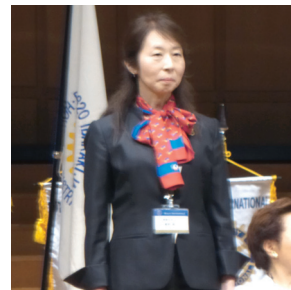
全会員数	出席者数	免除者欠席数	出席率
34名	16名(mu3)	3名	61.29%

前週訂正出席率 一.一%(メイクアップ一名)

【第2820地区大会】 つくばノバホール



地区大会会場



クラブ紹介の時 壇上の草野会長



講演のアグネス・チャンさん



参加者の皆さん (撮影: 鹿志村会員)