



# KUZUU

## ROTARY CLUB NEWS

例会日 毎週火曜日  
 例会場 ㈱足利銀行葛生支店 2F  
 栃木県佐野市葛生東  
 1-12-11  
 TEL 0283(85)4451

2015~2016  
 RI 会長テーマ

「世界へのプレゼントになろう」 K.R. ラビンドラ

葛生 RC 会長テーマ

「地域を知り地域に奉仕を」 小曾戸健治

副会長 駒形忠晴 幹事 本島佳明 副幹事 中野勇夫

2015~2016 第 2637 回 27.9.1 例会場 於：㈱足利銀行 2F PM 12:30~

葛生RC ホームページアドレス <http://www.kuzuurc.com/> メールアドレス [kuzuu-rc@luck.ocn.ne.jp](mailto:kuzuu-rc@luck.ocn.ne.jp)

### お客様紹介

本日のお客様は、佐野警察署署長・山田秀夫様と土屋様です。  
 後ほど、山田署長には卓話を頂きたいと思ひます。



### 会長挨拶

今月は「ロータリーの友」月間であります。皆様も読まれているとは思ひますが、8月のロータリーの友の中の「卓話の泉」から、「水と健康」をお話させて頂きます。食事前で、ちょっと聞きづらひ言葉があると思ひますがご容赦願ひます。

人を含めてすべての生物は、水なくして生存出来ません。完全に水を絶つと7日で死ぬと言われます。人の体の三分の二は水分でありますが、この水の働きで栄養素や代謝活動が維持されてます。

人が、一日に排泄する水分は約2.5リットルと言われます。呼吸など気付かない間に失われる不感蒸泄(ふかんじょうせつ)で約1リットル、尿や便として約1.5リットルくらい排泄されます。従つて、一日の排出量とほぼ同じくらいの2.5リットル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1リットルと言われます。残りの1.5リットルは飲み物としてとる必要があります。この摂取量と排出量のバランスが崩れると、さまざまな症状が表れます。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きることがあり、内臓に負担がかかり体がだるくなつたり、消化不良を起こしたりします。これは体内のナトリウムの濃度が低下するため、ひどいときは死に至ることもあります。

一度にたくさん飲むのではなく、一回コップ一杯くらいを一日に10回くらいに分けて、一日の必要量を補給するとよいようです。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、意識がぼんやりし、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、5%で頭痛、吐き気、目まい、思考能力低下など、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、ひいては死に至ります。以上の内容が載っていました。話のタイミングが遅かったかと思いますが、来年に向けて参考にして頂けたらいいのかなと思います

**卓 話**

誕生祝

齋藤孝之会員、伊藤正俊会員

皆出席

田澤秀文会員(13年)



**幹 事 報 告**

1. 足利東 RC より会報が届いています。
2. 基本的教育と識字率向上月間リソースの案内が届いています。
3. 佐野市国際交流協会の広報紙が届いています。
4. 地区大会のご案内
  - ・本会議 11月15日(日) 宇都宮グランドホテル
  - ・8:30 登録 ・9:00 点鐘
5. 地区大会特別企画
  - ・中谷ガバナーのふるさとを訪ねて
  - ・11月15日(日)



**卓 話**

「地域の現状について」

佐野警察署署長 山田秀夫様



**各 委 員 会 報 告**

**【ロータリー家族委員会】 篠崎委員長**

- ・9月15日第1回会長杯ゴルフコンペ開催の件ですが、出欠を出していない方は早めに提出して下さい。
- ・9月15日の夜間例会ですが、ご婦人の参加が少ないので、皆様お声掛けの上ご参加をお願い致します。



## 出席状況報告



岩崎委員長

本日の出席	会員数	義務出席者数	欠席数	事前メール	出席率
	36名	24名	2名	0名	94.4%
本日の欠席者	関口 永井 会員				
前回の出席 (修正)	前例会日	欠席数	事前メール	修正出席率	
	8/28	5名	0名	86.1%	

### 欠席の連絡

引っ越しました

- ・アシスタント 関塚 TEL **61-0075** (サムディー)
- ・例会場 (当日連絡の場合) TEL **85-4451**



### ニコニコBOX報告

岩崎委員長

小曾戸健治君	佐野警察署長・山田秀夫様、本日は、お忙しい中講話有難うございました。安心して住める市内のために、今後とも宜しくお願い致します。
駒形忠晴君	佐野警察署長 山田様をお迎えして。 ようこそおいでくださいました。お忙しい中、ありがとうございます。
本島佳明君	山田様、本日の卓話ありがとうございます。 今後共ご指導の程、宜しくお願い致します。
中野勇夫君	佐野警察署長・山田秀夫様、お忙しい中卓話を頂き、ありがとうございます。
田澤秀文君	皆出席をいただき。実質は何年ですかね？
	一世紀余りの時を超え、日本のワインの歴史を物語る越後高田、岩の原ワイン。その歳月の重みが生み出す品格と最高級のワインづくりへの果てしない情熱を伝えるマスカット・ベリーA&ブラック・クイーン、ピンテージ「深雪花」。マロン共々、美味しくいただきました。大嶋さんありがとう。次はないですね？
齋藤孝之君	誕生日をいただきました。ありがとうございます。年々飛距離が落ちていきます。この頃は、200ヤードのバンカーは避けて通ります。
須藤功一君	佐野警察署 山田秀夫署長さん、卓話ありがとうございます。
土屋 登君	山田署長、卓話ありがとうございます。
齊藤 茂君	今日は妻の誕生日。お花を戴きましてありがとうございます。 私からは、メールでお祝いメッセージのみです。
伊藤正俊君	誕生のおいわい、ありがとうございます。ロータリークラブに参加して、まだ1ヶ月です。これからいろいろ学んでいきますので、よろしく申し上げます。



会報委員会 委員長 塩島達人 副委員長 片柳克敏 委員 若田部 貴