ロータリー２０２５～２０２６年度
UNITE FOR GOOD
よいことのために手を取りあおう
第２８４０地区　２０２５～２０２６年ロータリーのテーマ

館林ロータリークラブ会報

R.I 加盟承認１９５８年６月２日
Club　ID　１３９５６

２０２５年９月１２日(金)　第３２５１回例会報告（Ｎｏ，９）

点　鐘・ソング　奉仕の理想

― 会　長　挨　拶 ―

本島　克幸　会長

先日、納涼例会に参加させていただきました。普段は車ばかりなので、久しぶりに電車に乗って太田駅まで向かいました。いつもと違う景色を見られて、新鮮な気持ちで楽しむことができました。

私事になりますが、振り返ってみれば、この１カ月ほどは出張や旅行で、なぜか電車に乗ることが続いています。夏季休暇には大阪万博や USJ、今週日曜日からは京都、大阪、そして火曜日は浅草から鬼怒川、翌日は大谷石博物館へと、さまざまな場所を訪れる機会に恵まれました。

そんな電車旅の中から、9 月 7 日に訪れた京都鉄道博物館。平成 28 年に開業したこの博物館は、鉄道の歴史を通じて日本の近代化の歩みを体感できる場所でした。機関車トーマスのイベントが開催されていたり、「見る、さわる、体験する」というコンセプトのもと、誰もが楽しめる工夫が凝らされていました。その後は万博記念公園へ向かい、太陽の塔を見学しました。高さ約 70 メートルの巨大な芸術作品は、「人類の進歩と調和」を象徴しています。2018 年からは内部が一般公開されており、高さ約 41 メートルの「生命の樹」や、復元された「地底の太陽」を間近で見ることができました。1970 年の大阪万博の熱気が伝わってくるようで、大変迫力がありました。翌日には、大阪万博のパソナグループのパビリオン「PASONA NATUREVERSE」にも入場することができました。ここでは、鉄腕アトムとブラック・ジャックがナビゲーターを務め、未来の医療や食、働き方を紹介していました。特に iPS 細胞で作製された拍動する心臓の展示や、リモートロボットのデモンストレーションは、未来の社会を想像する上で非常に興味深いものでした。また、1970 年の万博のシンボルである太陽の塔の「生命の樹」へのオマージュとして、「生命進化の樹」が展示されており、過去から未来へとメッセージが繋がれていることに感銘を受けました。

日常の移動手段を少し変えるだけでも、新しい発見や気分転換になります。私たちも、日々の業務に追われる中で、たまには違う視点を持ってみることで、何か新しいアイデアや気づきが生まれるかもしれません。今回の経験が、少しでもロータリーの活動に役立てば幸いです。

― お客様のご紹介 ―

館林市役所　健康推進課　保健師　塚越　彩夏　様

米山奨学生　シェルパ・ニマ・テンディ　様

― 会　務　報　告 ―

本島　克幸　会長

Ｒ　７．　９．　５（金）原ガバナー補佐訪問例会
於・ニューミヤコホテル館林
参加者　会員３２名・
米山奨学生　シェルパ・ニマ・テンディ
Ｒ　７．　９．　５（金）第３回クラブ協議会
於・ニューミヤコホテル館林
参加者　本島　克幸・藤島　　厚・荒木千津子
飯塚　一成・石川　長司・毛塚　　宏
小池　和敏・小池　敏郎・小堀　良武
齊藤　一則・関井　宏一・関口　　昇
中世　吉昭・長柄　光則・根岸　利正
森田信一郎・矢島　孝昭・谷田川敏幸
山本　　樹
入会３年未満新会員
新井　律子
Ｒ　７．　９．１０（水）第６５回館林創意くふう
作品展審査会 於・アゼリアモール「アゼリアホール」
参加者　山本　　樹

今 後 の 予 定

Ｒ　７．　９．１３（土）ロータリー財団補助金
管理セミナー　　於・前橋問屋センター会館
対象者　藤島　　厚・山本　　樹・事務局
Ｒ　７．　９．１５（月）青少年交換委員会・
派遣学生選考会
対象者　荒木千津子　　於・ガバナー事務所

Ｒ　７．　９．１９（金）クラブ役員懇談会
於・ニューミヤコホテル館林
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・関井　宏一
山本　　樹・小池　敏郎・小池　和敏
長柄　　純・毛塚　　宏・谷田川敏幸
関口　　昇・小堀　良武・根岸　利正
矢島　孝昭・中世　吉昭・正田　　隆
宮内　敦夫・長柄　光則・荒木千津子
齊藤　一則
Ｒ　７．　９．１９（金）竹中ガバナー公式訪問例会
於・ニューミヤコホテル館林
Ｒ　７．　９・１９（金）第４回クラブ協議会
於・ニューミヤコホテル館林
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・荒木千津子
飯塚　一成・磯野　哲也・毛塚　　宏
小池　和敏・小池　敏郎・小堀　良武
齊藤　一則・正田　　隆・鈴木　　誠
関井　宏一・関口　　昇・中世　吉昭
長柄　　純・長柄　光則・根岸　利正
堀越　貴之・本間美儀男・宮内　敦夫
森田信一郎・矢島　孝昭・安間　崇人
谷田川敏幸・山本　　樹
入会３年未満新会員
海宝　雄人・斉藤　正人・島田　直樹
田中　聡美・松本　隆志・新井　律子
Ｒ　７．　９．２０（土）米山梅吉記念館　秋季例祭
於・米山梅吉記念館ホール
Ｒ　７．　９．２４（水）本島年度第１回親睦
ゴルフコンペ　　於・ゴールド佐野カントリークラブ
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・新井　律子
荒木千津子・石川　長司・小池　和敏
関井　宏一・関口　　昇・田部井孝一
本間美儀男・森田信一郎・矢島　孝昭
谷田川敏幸・山本　　樹
Ｒ　７．　９．２４（水）「２４・２５年会」
於・ちぎらホテル
対象者　小池　敏郎
Ｒ　７．　９．２７（土）地区チャリティゴルフ大会
於・サンコーカントリークラブ
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・石川　長司
小池　敏郎
Ｒ　７．　９．２８（日）ＲＬＩセミナーパートＩ
於・前橋問屋センター会館
対象者　山本　　樹・中世　吉昭・関井　宏一
Ｒ　７．１０．　３（金）第６５回館林創意くふう
作品展表彰式　　於・アゼリアモール
対象者　本島　克幸
Ｒ　７．１０．　４（土）米山カウンセラー研修会
於・前橋問屋センター会館
対象者　長柄　光則・齊藤　一則
Ｒ　７．１０．　４（土）米山記念奨学セミナー
於・前橋問屋センター会館
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・山本　　樹
根岸　利正
Ｒ　７．１０．１５（水）第４分区Ａ・Ｂ９ＲＣ親睦
チャリティゴルフ大会 於・太田双葉カントリークラブ
対象者　本島　克幸・新井　律子・石川　長司
関井　宏一・田部井孝一・羽鳥　紫乃
安間　崇人・山本　　樹
Ｒ　７．１０．１９（日）ＲＬＩセミナーパートⅡ
於・前橋問屋センター会館
対象者　山本　　樹・中世　吉昭・関井　宏一
Ｒ　７．１０．２４（金）ＲＩ会長代理ご夫妻歓迎
晩餐会　　於・ホテルメトロポリタン高崎
対象者　本島　克幸・藤島　　厚
Ｒ　７．１０．２５（土）地区大会
於・高崎芸術劇場／ホテルメトロポリタン高崎
対象者　本島　克幸・藤島　　厚・荒木千津子
飯塚　一成・石川　長司・石倉　利昭
上野　和路・毛塚　　宏・小暮　雅丈
小堀　良武・関井　宏一・中世　吉昭
長柄　　純・根岸　利正・堀越　貴之
山本　　樹
米山奨学生　シェルパ・ニマ・テンディ
Ｒ　７．１１．　９（日）ＲＬＩセミナーパートⅢ
於・前橋問屋センター会館
対象者　山本　　樹・中世　吉昭・関井　宏一

― 幹　事　報　告 ―

藤島　　厚　幹事

１．例会場・例会時間の変更
◆富岡ＲＣ
９月１０日（水）→　移動夜間例会
点　鐘　１８：３０
会　場　常磐館
９月２４日（水）→　休　会
（定款第７条第１節（ｄ）により）
１０月　１日（水）→　１０月５日（日）～６日
（月）親睦旅行
行　先　横浜・横須賀方面
１０月１５日（水）→　休　会
（定款第７条第１節（ｄ）により）
◆富岡かぶらＲＣ
９月２３日（火）→　祝日休会
９月３０日（火）→　休　会
１０月　７日（火）→　移動例会（清掃活動）
点　鐘　１２：１５
会　場　もみじ平総合公園
１０月１４日（火）→　夜間例会（バーベキュー）
点　鐘　１８：００
会　場　甘楽ふるさと館
１０月２８日（火）→　休　会
◆沼田ＲＣ
９月１６日（火）→　休　会
（定款第７条第１節（ｄ）により）
９月２３日（火）→　休　会
（定款第７条第１節（ｄ）により）
２．会報、週報
３．その他
◆第４分区Ｂガバナー補佐　原　　精一　様
２０２６－２７年度ガバナー補佐適任者推薦のお願い
◆大泉ロータリークラブ
第４分区Ａ・Ｂ９ＲＣ親睦チャリティゴルフ大会組み
合わせ表のご送付
【館林ＲＣ】天王コース　→　愛宕コース
６組目　９：１０スタート
７組目　９：１７スタート
◆館林市役所
令和７年度複十字シール運動募金協力のご案内
◆（公社）群馬県緑化推進委員会
緑の募金キャンペーン協力の御礼状のご送付
◆館林商工会議所
「商工たてばやし№.５０１」のご送付
◆高崎芸術劇場
団体鑑賞のご案内
①　【公演名】旧キエフ・オペラ　ウクライナ国立
歌劇場
【公演日】２０２６年１月８日（木）
「アイーダ」１８：３０開演
２０２６年１月９日（金）
「トゥーランドット」１８：３０開演
【会　場】高崎芸術劇場　大劇場
【団体鑑賞】１０名様以上／先行予約・割引特典
あり
②　【公演名】五嶋みどり with ルツェルン・
フェスティバル室内管弦楽団
【公演日】２０２６年３月１７日（火）
１９：００開演
【会　場】高崎芸術劇場　大劇場
【団体鑑賞】１０名様以上／先行予約・割引特典
あり

― 委　員　会　報　告 ―

小池　和敏　Ｓ・Ａ・Ａ

例会出席報告

通算３２５１回例会

会　員　数 出席率算出会員数	５５名 ５２名
出 席 者 数	３３名
欠 席 者 数	１９名
出　席　率	63.46%
前前回修正	73.58%～83.02%

ニコニコ BOX 委員会　長柄　光則　委員長

― ニコニコＢＯＸ ―

☆本島　克幸会長　　大変頂きました

塚越彩夏様、卓話ありがとうございます。

☆山本　樹副会長　　頂きました

明日より大阪に行ってきます。また保健センター塚越保健師様、卓話お世話になります。

☆藤島　厚幹事　　頂きました

本日は保健師の塚越様、卓話よろしくお願いいたします。また来週はガバナー公式訪問並びに第４回クラブ協議会となりますので、皆様のご出席よろしくお願いいたします。

☆安間　崇人会員　　頂きました

先日は妻に素敵な花束を頂き、本当にありがとうございました。

☆長柄　光則会員　　頂きました

昨日から子ども達が外で遊ぶことができました。このまま涼しくなりますように。また、塚越様、卓話ありがとうございます。

－卓　話－

プログラム・健康増進委員会　安間　崇人委員長

館林市役所　健康推進課　保健師　塚越　彩夏　様

改めまして館林市役所の健康推進課塚越と申します。本日はよろしくお願いいたします。本日は夏に向けての健康管理、暑さ対策についてお話していきたいと思います。本日お伝えすることは、全国と館林の暑さの状況と、熱中症についてお話していきたいと思います。

まずは全国と館林の暑さの状況からお話していきます。最近の日本の夏は蒸し暑く、湿度が高いので、体感温度は高く感じることが特徴に挙げられます。また、厳しい暑さの日が何日も続くことがありますので、熱中症に注意が必要です。では実際に、館林はどうなのでしょうか？館林の夏の気温は令和５年度は、最高気温が 39.2 度でしたが、令和６年度の最高気温は 40.2 度でした。令和５年度と令和６年度を比較すると、１年間で 1℃も気温が上がっており、年々気温が高くなっていることがわかります。

次に熱中症について説明していきたいと思います。熱中症とは一言で言うと、暑さによって起こる体の不調のことを言います。体の不調には、めまいや手足のしびれ、筋肉痛、吐き気や嘔吐、頭痛や意識障害といろいろな症状が現れます。また、熱中症の原因には、体に熱がこもることが挙げられます。体に熱がこもる仕組みは、普段、体温調節をする際、汗で体温調節をしていますが、長時間汗をかき続けてしまうと、脱水症になってしまい、汗をかきにくくなります。この影響で体温調節が上手にできなくなってしまい、体に熱がこもってしまうことで熱中症になってしまいます。

続きまして、熱中症になりやすい三つの要因を紹介していきます。三つの要因には、環境・からだ・行動の三つがあります。具体的にお話していきます。

熱中症になりやすい三つの要因の一つ目は、環境です。環境には気温が高い、湿度が高いなど、部屋で最高気温が 30 度を超えるあたりから、熱中症による死亡者が増え始めます。急に暑くなった日などは、特に熱中症に注意が必要になります。９月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症にならないように注意してください。

熱中症になりやすい二つ目の要因は、からだについてです。からだの要因には、高齢者、乳幼児、肥満の方、持病がある方、持病には糖尿病や心臓病、精神疾患等があります。これらの方は気をつけてください。また、普段と比べ、体調が優れない場合も、特に注意が必要になります。

熱中症になりやすい三つ目の要因は行動です。行動には、激しい運動、慣れない運動長時間の屋外作業などがあります。

今まで紹介してきた環境・からだ・行動の三つの要因に当てはまると、熱中症になるリスクが上がってしまいますので、十分注意してください。

続きまして、熱中症の症状について紹介します。症状は軽症、中等症、重症の三つに区分けされます。

まずは軽症です。軽症には意識がはっきりしているなどの症状が挙げられ、これらの症状が出た場合は、体を冷やして、水分塩分補給などの対応をしてください。

次に中等症です。中等症には、吐き気、嘔吐などの症状があり、これらの症状が出た場合はすぐに医療機関を受診してください。

最後は重症についてです。重症には意識がない等の症状があり、これらの症状が出た場合はすぐに救急車を呼び、救急車が到着するまで体を冷やすようにしてください。

熱中症の基本的な応急処置について説明していきます。呼びかけにしっかり反応がある場合は、1番、涼しい場所に移動させ、2番、服を緩めて、3番、体を冷やし、4番、水分補給をさせてください。3番の体の冷やし方については、保冷剤や凍らせたペットボトルをタオルにくるみ首や脇の下、太ももの付け根など太い血管がある場所を冷やしてみてください。また、濡れたタオルで顔や手を拭くだけでも効果がありますのでやってみてください。

続いて、熱中症予防のポイントについてお話します。熱中症予防のポイントは5つありますので、詳しく説明します。

まずはポイント1、こまめな水分補給についてです。1日の水分の目安は1.2Lコップ約6杯分を意識して飲みましょう。また、喉が渇いていなくても、1時間ごとに1杯分の水分補給を行い、脱水症状を予防しましょう。他にも、寝ている間や入浴時は皆さんが思っているよりも汗をかいていますので、起床時と入浴後もしっかりと水分補給をすることが大切です。また、外作業等でたくさん汗をかいたときは、塩分を含んだ経口補水液や、スポーツドリンクを飲みましょう。では実際に水分補給に適している飲み物を見ていきます。

日常の水分補給に適している飲み物は水や麦茶が挙げられます。また、外作業や運動をしているときには、汗をかいて体からナトリウムが失われてしまうので、ナトリウムなどのミネラルを含み、エネルギー補給もできるスポーツドリンクや、経口補水液で水分補給をすることが大切です。

次に、水分補給に向いていない飲み物を紹介します。コーヒーや緑茶、ジュースなどはカフェインや糖分を含む飲み物で、吸収率が悪く、水分補給には適していません。他にも、アルコール飲料は、飲んだ以上の量が尿として排泄されてしまいますので、水分補給には適していません。夏場の外作業後に飲むアルコール飲料などは美味しいと思いますが、水分補給にはなりませんので、水や麦茶等に切り替えてみるのはいかがでしょうか？

ポイント2、室内の環境に注意しましょうです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発生します。実際に令和7年9月2日までの館林市における屋内で熱中症になった人の割合は48.2%で、半数近くが屋内で熱中症になっていました。そのため、熱中症にならないよう、エアコンを上手に使用し、扇風機等も一緒に併用して、室内に冷気を循環させましょう。また、加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなり、暑さを感じにくくなっていきます。そのため、部屋の温度や湿度を確認し、暑さを感じていなくても、室温28℃を目安にエアコンを使用しましょう。また、熱帯夜にも注意が必要で、寝ている間も汗をかきます。寝ている間もエアコンを使用し涼しい環境で過ごしましょう。

ポイント3、暑さを避けるについてです。外出時は暑い日や暑い時間帯を避けるようにしましょう。日中は特に日が強く暑いので、外出時は注意が必要です。また、涼しい服装を心がけ、この涼しい服装のポイントは、あの吹き出しの部分に書いてある通りになっています。これらのことを心がけ、外に出る際は、日傘や帽子を活用するようにしましょう。外出時はこれらのことに気をつけてください。

ポイント4、暑さに備えた体づくりについてです。無理しない程度に、適度な運動を心がけましょう。例えばウォーキングなどで適度に汗をかくことなどが推奨されています。他にも、湯船に浸かって入浴することで、体を暑さに慣れさせましょう。日常的な運動習慣を身につけると、体温調節能力の老化を遅らせることができますので、無理しない程度に少しずつ行ってみてください。

ポイント5、日頃からの健康管理についてです。まずは食事についてです。1日3食バランスの良い食事を摂るように心がけ、食欲がないときには薬味や香辛料を効かせ、毎日3食摂る習慣をつけましょう。夏におすすめの食材としては、ビタミンB1を含む豚肉や

大豆、カリウムを含む人参やひじき、ほうれん草、夏に不足しがちな栄養素と水分を多く含んでいる。トマト、きゅうり、ピーマンなどもおすすめです。ご飯を食べるときには、これらの食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？日頃からの健康管理は食事だけではありません。

食事以外にも、生活習慣について気をつけることがあります。まずは毎日しっかり睡眠をとることです。睡眠不足で翌日散歩などをしたりすると、体温が高くなり、汗の量も多くなってしまって、体温調節機能が低下します。夏の睡眠不足は熱中症のリスクを高くする可能性がありますので、睡眠時間をしっかり確保しましょう。また、普段から体温測定や体調チェックし、違和感にいち早く気づけるようにしておきましょう。他にも、尿がポイント。脱水の可能性がありますので、尿の色を確認することや、体調が悪いときは無理せず自宅で過ごすなどが挙げられます。今までお話してきた五つの予防ポイントを意識して、熱中症を予防しましょう。ご清聴いただきありがとうございました。

小池　和敏　S・A・A

＜本日のお食事＞

カツ丼

◆例会日　毎週金曜日　12：10 より
◆例会場　ニューミヤコホテル館林（館林市文化会館内）
館林市城町 3-1　TEL0276-50-1541
◆事務所　館林信用金庫本店内
館林市本町 1-6-32　TEL･FAX 72-8181
◆E:mail　tatebayashi.rc@cc9.ne.jp

第 2840 地区ガバナー　竹中　隆
会　　長　本島　克幸　　副会長　山本　　樹
幹　　事　藤島　　厚　　副幹事　中世　吉昭
会報　委員　森田信一郎　　斉藤　正人
発行責任者　本島　克幸　　編集責任者　森田信一郎