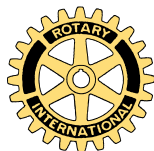


THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2018～2019年度 国際ロータリー バリー・ラシン 会長テーマ

BE THE INSPIRATION インスピレーションになろう

創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyac@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 鈴木 文三郎
幹事 豊田 貴久
会報委員長 磯部 一智

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第3032回例会プログラム

[当年度=17回目；当月=4週目]

2018年（平成30年）11月26日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. ロータリーソング斉唱……日も風も星も
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
6. 食事

- 12:45 7. 会長挨拶並びに会長報告
8. 幹事報告
9. 出席報告
10. 委員会報告
11. ニコニコボックス報告
12. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(12/3) ……

新入会員アワー 安藤順太郎 会員
" 林 孝敏 会員

(12/10) ……

クラブ総会
次年度理事役員選出

- 13:00 13. 本日のプログラム
卓話 「マスコミの裏側、めざましクラシックス」
講師 東海テレビ放送株式会社
事業局 専門局長 杉田 朗 様
(紹介者 加藤大志朗 会員)
14. 謝辞
15. 点鐘……〈会長〉
16. 閉会宣言

- 13:30 17. 散会

出席

会員総数 97名 出席免除 25名
出席義務者+免除者の内例会出席者 88名
欠席 11名 出席率 87.50%
前々回(11/12)の修正出席率 100%

会長報告

- 1) 11月23日に西三河分区ガバナー補佐杯親睦ゴルフ大会が葵CCで開催され、団体では4位の成績でした。
- 2) 同時開催の11月ゴルフ同好会では、奥野櫻子会員がグロス94、ネット72.4で優勝されました。
- 3) 加藤英樹会員に地区米山奨学生選考面接官の委嘱状が届きました。

幹事報告

- 1) 名古屋東南ロータリーより、創立50周年記念事業、オーケストラ演奏会のチラシが届きましたので、各テーブルに配布させて頂きました。
- 2) 本日例会終了後に理事会及び実行委員会を事務局にて開催させて頂きます。関係の方はご出席をお願い致します。

会長あいさつ

鈴木文三郎



今日は11月26日、日本浴用剤工業会が定めた「いい風呂の日」ということで、入浴の健康効果についてお話しします。

入浴習慣が定着している日本では、その効果について医学的に研究・証明されており、3つの健康効果があると言われています。

第一に「温熱作用」による効果です。お湯に浸かると体が温まります。皮膚の毛細血管や皮下の血管が拡がり、血流が良くなります。それにより、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れがとれます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きも良くなり、利尿作用が働きます。また、細胞が活性化し免疫力アップも期待できます。

第二に「水圧作用」による効果です。お風呂に浸かると水圧を受けます。全身で約1トンの水圧を受けると言われ、ウエストが3～6センチも細くなるほどです。この圧力で、足に溜まった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。

第三に「浮力作用」による効果です。プールや海に入ると浮力が働いて、体が浮くように、湯船に浸かって体が沈んでいても浮力はきちんと働いています。湯船に浸かると体重は約9分の1程度になります。普段体を支えている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより、心も解放されてゆきます。

健康的なお風呂の温度は38～40℃くらいです。暑さを感じない程度の温度がストレス解消や安眠効果を得るのに良いと言われています。就寝前の1～2時間程前に10分ほど浸かると良いとされています。

一方で、42℃程度の熱めのお風呂に短時間浸かることで、交感神経を適度に刺激して新陳代謝を促進させたり、覚醒作用を働かせる効果があります。朝、心身ともに目覚めさせたいときには熱めのお湯に短時間浸かるのが良いとされています。

ただし、今朝のNHKニュースでも放映していましたが、冬場の入浴にはリスクもあります。一昨年一年間で、入浴中に5,228名の方が亡くなっています。その内65歳以上の高齢者が9割を占め、交通事故で亡くなる人数を

上回っているそうです。原因は、温度差によるヒートショックです。対策としては、脱衣所と浴室を事前に暖めておくことです。床暖房やエアコンのタイマー機能を使うことをお勧めします。

卓 話

「マスコミの裏側、めざましクラシックス」

東海テレビ放送株式会社

事業局 専門局長 杉田 朗 様



私の自己紹介をしつつローカル・テレビ局の仕事の一部をお金の面をからめてお示しします。まず、制作部に配属されて3年目「てれび博物館」という30分の科学教育番組の担当になりました。司会は俳優の川津

祐介さん。毎週一つのテーマを掘り下げているような実験を通して身の回りの不思議を解き明かしていく番組です。スポンサーは中部電力、予算は1本200万円、1年50週あるので年間予算は1億円。昭和63年から平成12年まで12年間担当したので12億円を消費しました。その間、科学技術映像祭で文部科学大臣賞や科学技術長官賞やら。会社はどう評価したのか？その後、クジラ調査の特別番組等、全国ネット番組を何本か手掛けました。ローカル局でもネット番組になると1本90分で3000万円程の予算があります。が、NHKはその数倍の制作費を私たちの受信料から使っていたことが同じ取材先からわかりました。

その後、営業局5年、制作局に戻って2年、45歳で現在の事業部へ。これまで予算の消化だけだったのが、収入をあげて必要経費を落として利益を生み出すという、企業としては当たり前の仕事になりました。最近の事例として「ポール・マッカートニー名古屋公演」を見てみます。まずこの公演をするのに一体いくらかかるのか？あくまで推定ですが、渡航費、ナゴヤドーム賃貸料一行の宿泊代、ステージ機材、チケット販売手数料、運営事務局費、そしてギャラ、占めて6億。チケットを完売できれば6億5000万円…。完売しなかったら大変です。もし地震や台風に見舞われてポールが名古屋入りできなかったらどうなる？

事業イベントについてご紹介します……。

11月度刈谷 RC ゴルフ例会

平成30年11月23日(金)

於：葵カントリークラブ

成績	氏名	G	H	N
優勝	奥野 櫻子	94	21.6	72.4
2位	盛田 高史	85	12.0	73.0
3位	豊田 貴久	102	27.6	74.4
B B	林 孝敏	111	28.8	82.2



第6回理事会

I 会長挨拶 〈会長〉

II 議題

- 12月・1月のプログラム(案)について
〈クラブ奉仕委員長〉
〈プログラム委員長〉
- 新年例会並びに合同懇親会について 〈幹事〉
- 第19回そろばんフェスティバル後援について
〈職業奉仕委員長〉
- アートキャンプおよび絵画展について
〈国際奉仕委員長〉
- 劇団 en 塾桜前線プロジェクト2019愛知公演
後援名義使用について 〈社会奉仕委員長〉
- インターシティー・ミーティング(IM)の登録
について 〈幹事〉
- 中部経済新聞社年賀広告について 〈幹事〉
- その他

III 会場監督の所見