

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



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 kariyarc@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 野村紀代彦
幹事 山下雅則
会報委員長 藤井邦彦

2021～2022年度 国際ロータリー シェカール・メータ 会長テーマ

Serve to Change Lives 奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

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3157回例会プログラム

[当年度=34回目；当月=5週目]

2022年（令和4年）5月30日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:00 〈食 事〉
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……四つのテスト
5. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
6. 会長挨拶並びに会長報告
7. 小堤西池のカキツバタを守る会へ支援金贈呈
……刈谷市井ヶ谷地区
公民館長 はやかわ 早川 あきら 輝 様
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
(6/6) ……
クラブフォーラム（雑誌委員会）
卓話 「ロータリー日本100年史」
講師 雑誌委員長 關 淳之 会員
(6/13) ……クラブ協議会
次年度委員会別事業計画の検討
- 13:00 13. 本日のプログラム
新会員アワー 花井 淳 会員
" 澤田 昌秀 会員
14. 謝 辞
15. 点 鐘……〈会 長〉
16. 閉会宣言
- 13:30 17. 散 会

ゲ ス ト



刈谷市井ヶ谷地区 公民館長 早川 輝 様

出 席 席

会員総数 98名 出席免除 25名
出席義務者+免除者の内例会出席者 89名
欠 席 5名 出席率 94.38%
前々回（5/16）の修正出席率 100%

委 員 会 報 告

●地区米山記念奨学委員会

- 1) 先週は地区学友委員会からのエコキャップ回収の依頼にご協力頂きありがとうございました。ダンボール2箱分のエコキャップが集まりましたので、地区に送付致しました。ポリオワクチン購入資金に充当されます。

会 長 あ い さ つ

野村紀代彦



この数年は呼吸、息をすることがいろいろな面で注目された年だったと思います。

ご存じの鬼滅の刃では水の呼吸、炎の呼吸、雷の呼吸、岩の呼吸、風の呼吸、獣の呼吸、まだまだありますがこれは竈門炭治郎をはじめ鬼殺隊が鬼と戦うときに用いる呼吸法です。

また、新型コロナ感染が拡がり始めた頃、肺炎で息がしにくいとか酸素吸入が必要になったりと、普段当たり前に行っている呼吸の大切さを再認識することになったのではないのでしょうか？

正常な呼吸数は1分間に12回～20回、1日2万回以上呼吸をし一生の間に6億から7億回呼吸をします。鼻や口から息を吸うと空気は気管、肺へと送られます。口の奥の喉頭には食道と気道をわける喉頭蓋がありこの部分で空気と食べ物が分けられます。この部分の動きが悪いと飲食物が気道に入り咳き込んだりひどくなると誤嚥性肺炎の原因になります。誤嚥性肺炎の予防にはお口の中をきれいに保つ以外に、のどのトレーニングや歌ったりよくお話しすることも大切だといわれています。

新型コロナ感染症は初期の頃にはウィルス性肺炎で呼吸困難になる、血栓ができる、重症化すると体外式人工肺のエクモが必要になるなどの情報が拡がりニュースではサイトカインストームという専門用語も使われて死に至る大変な病気だという認識が一般的でした。今は軽症化したから大丈夫という認識が変わってきていますがウィルスは変異しますので今後も安心できるかはわかりません。いずれにしても気を付けながら過ごしていくほかないようです。

新型コロナの症状確認にパルスオキシメーターが一般にも広く普及し行政では貸し出しも行われていました。以前、動脈血中の酸素飽和度測定は採血が必要でしたが1974年日本光電の青柳氏によって赤外線を含む赤い光を血管に当てると酸素を含むヘモグロビンが反射するという原理が紹介されその後コニカミノルタが製品化し今では簡便に経皮的動脈血酸素飽和度 SpO_2 が測れるようになりました。正常値は96～99%ですが肺炎を起こしていると安静時 SpO_2 が酸素吸入が必要な90%以下になっても苦しいと感じない場合があるらしいので簡便にモニターできるパルスオキシメーターがあると安心だと思います。

呼吸をしない、息こらえをするのは一般人では30秒から90秒くらいです。フリーダイビングの競技にアプネアという競技があります。アプネアには息継ぎをせずどのくらいの時間水に浮いていることができるかを競うスタティック、息継ぎせず泳ぐ距離を競うダイナミック、息継ぎをせずどこまで深く潜れるかを競うフリーダイビングがあります。

ジャックマイヨールのグランブルーという映画をご覧になった方もいると思います。彼は素潜りを極めるべくインドでヨガに出会い日本の禅寺で精神を鍛え1976年、49歳の時に人類史上初めて素潜りで水深100mに達する偉業を達成し、その後1983年56歳で水深105mの公式記録と最大息止め時間、4分57秒を達成しています。日本の海女さんも長い人は4分近く息止めができるといわれており通常潜る深さは3～4m、人によっては20mくらいの海底まで潜るといわれています。ちなみに息止めの世界最長記録はクロアチア人のフリーダイバーコラク氏が水面で動かずに浮かんでいるスタティックアプネアで22分30秒の世界記録を持っています。

記録はさておき素潜りの得意な方もみえると思いますが、潜る前に深呼吸を何度もして過呼吸の状態で潜ると浮かんできた時、海面寸前で失神してしまうシャローウォーターブラックアウトという状態になるらしいです。一般人のスキンドIVINGでの死亡原因は主にこれだといわれています。潜る前の呼吸は1、2回大きくするくらいがいいようです。

ちなみにアプネアとは息止め、息こらえという意味ですが、スリープアプネアは睡眠時無呼吸のことです。

ジャックマイヨールもヨガを習得したようですが、仏教やヒンズー教より歴史が古いといわれるヨガは呼吸法が最も重要だといわれています。ヨガの呼吸は鼻呼吸、ゆっくり深めの呼吸が基本です。横隔膜を使う腹式呼吸、肋骨を上下させる胸式呼吸、両方を使う完全呼吸があります。

先にもお話ししたように一般人の呼吸は一分間に12～20回、ヨガ指導者は安静時には毎分6回の呼吸を行うといわれており鍛錬すると毎分1回の呼吸も可能になるとのことです。

ヨガの生理学的な解明はいろいろ行われていますが最近ではヨガの仕組み、考え方を利用したマインドフルネスが注目されています。マインドフルネスは今ここに集中している心のあり方、とか心を今に向けた状態のことでマインドフルネスの瞑想の効果としてストレス軽減、リラックス、集中力向上、病気の回復などのエビデンスがありグーグルやアップルなどの企業での研修や医療にも取り入れられてきているようです。



新会員アワー

花井 淳



昨年11月に入会をさせて頂きました。弁護士法人花井・佐竹法律事務所の代表社員弁護士の花井淳です。

私は、昭和52年刈谷市生まれの44歳となります。依佐美中学校、刈谷高校と、刈谷市内の学校を卒業し、その後、京都大学法学部に進学いたしました。

大学卒業後は、第一勧業銀行（現みずほ銀行）に入行し、法人向けの融資を担当しておりましたが、退職の上で、弁護士を目指すことにしました。平成15年に司法試験に合格し、平成17年から大阪の大手法律事務所にて勤

務弁護士をいたしました。その後、平成23年に名古屋にて独立し、現在は、スタッフ8名で業務を行っております。

勤務弁護士時代は、倒産・事業再生の分野の業務を割り振られることが多く、倒産事件のやりがいや面白さに魅了され、独立後も倒産・事業再生分野を特に専門的に取り扱っております。

倒産事件を専門にしていると言うと、あまりいい顔をされないことも多いですが、実際は、経営者をはじめとする関係者から非常に感謝していただける弁護士の業務の中でもやりがいのある仕事だと思っております。

もちろん、倒産事件以外でも、企業法務を中心に、契約書の作成・チェック、訴訟・示談交渉といった業務や、不動産関連訴訟、所属の女性弁護士を中心に遺言・相続といった分野も多く依頼を頂いております。

弁護士業界を取り巻く環境は、非常に厳しく、私が弁護士になった時と比べると、弁護士数が倍になる一方、訴訟等の事件の数が半分程度になってしまっている状態です。

プライベートのことでありますが、妻と3歳の長男、1歳の次男の4人で名古屋市緑区に住んでいます。住んでいる場所が少し変わってしまっていて、桶狭間の戦いにおいて、織田信長が築いたとされる砦の近くにあります。この場所から桶狭間・大高一帯を見回すと、桶狭間の戦いに対する見方が少し変わって見えます。興味がある方は、ぜひ、砦跡地の櫓台に上って織田信長の戦略・戦術に思いをはせてはいかがでしょうか。

最後に、まだまだ若輩者ではありますが、ロータリーライフを楽しんでまいりたいと思いますので、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

新会員アワー

澤田 昌秀



新会員アワーよろしくお願い申し上げます。

この度、格式と伝統ある刈谷ロータリークラブに入会させて頂きました、澤田昌秀と申します。1978年7月8日生まれの43歳です。出身は刈谷市小垣江町です。

幼少期はサッカーに明け暮れ、土日も刈谷サッカースクールに入り、サッカー一筋の少年時代でした。子供の頃の夢はプロサッカー選手か社長でした。

大阪の辻調理師専門学校に行き、東急ホテルに就職しフランス料理を経験しました。22歳の時、飲食店で独立したいと考え、父親に資金援助を懇願したところ、「まだ若いからもっとしっかり修行してからでも遅くない」と言われ、ある程度、お金を貯めれば父親も納得してくれるのではと勘違いした私は、給料の良い仕事を知人から紹介して頂き塗装業界に転職しました。

家族は妻、息子、娘です。妻は、何をするにも反対せ

ずについてきてくれる仏のような女性です。今の私があるのは妻のおかげだと感謝しています。

息子は大学生で、今はアメリカに留学しています。娘は今年から短大に通っています。

会社は塗装業を経営しています。塗装、防水工事を中心に外部全般を施工しています。4年程前にショールームを出店し、一般住宅やアパートマンションを直接受注しています。近年、30年以上の耐久年数の塗料が商品化され、10年に1度の塗装が当たり前でしたが、最初で最後の塗装になってしまいます。お客様は1回で済む分、大幅にコストダウンできるので素晴らしいことです。今では半数以上のお客様が超耐久塗料を選ばれます。

趣味は旅行とゴルフ、料理、美味しい物を食べに行くことです。最近国内ばかり行っていますが、改めて日本はご飯が美味しいと再確認しました。最近休みの日に煮物を作りながら昼からお酒を飲んだりしています。

これから長いロータリーになりますが、先輩の皆様を見習い、精一杯頑張らせて参ります。どうぞよろしくお願い致します。