

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2024～2025年度 国際ロータリー ステファニー A. アーチェック 会長テーマ

THE MAGIC OF ROTARY ロータリーのマジック

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 内藤 昇
幹事 磯部 一智
会報委員長 花井 淳

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3259回例会プログラム

[当年度=18回目；当月=2週目]

2024年（令和6年）12月9日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

12:10 〈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……我等の生業

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. 退会会員挨拶……安田 奏子 会員

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

(12/16) ……クリスマス家族会

(親睦活動委員会)

18:00～

ANA クラウンプラザホテル

ホテルグランコート名古屋

(12/23) ……休会

(定款第7条第1節 (d))

2. クラブ総会……………〈司会：幹事〉

13:00 1. 開会の言葉

2. 定足数の発表

3. 議長の選出

4. 議事 ・次期理事候補者の承認の件

・その他

5. 休憩

6. 次期理事・役員等予定者の発表

7. 次期会長予定者挨拶

8. 閉会の言葉

13. 点鐘……〈会長〉

14. 閉会宣言

13:30 15. 散会

出席

会員総数 96名 出席免除 24名
出席義務者+免除者の内例会出席者 90名
欠席 8名 出席率 91.11%
前々回 (11/25) の修正出席率 100%

会長報告

1) 11月23日開催の子ども食堂「ほっとライス秋祭り」
が11月27日のキャッチ30で放送されました。放送の
内容をごらんください。

幹事報告

1) 今月のロータリーレートは150円となります。
2) 本日例会終了後に特別会議室にて、第7回の理事
会を開催致します。関係の会員はご出席をお願い致
します。

会長あいさつ

内藤 昇



俳優で歌手の中山美穂さん (54)
の早過ぎる死に驚きと悲しみが広
がっています。風呂場の浴槽内に座
り、上半身を前のめりにした状態
で見つかり、駆け付けた医師がその場
で死亡を確認した。ヒートショック
ではないかと言われています。

ヒートショックについて調べてみました。

厚生労働省人口動態統計 (令和3年) によると、高齢
者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750
人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です (※)。
冬場こそ入浴時に気を付ける必要があるようです。

ヒートショックは65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいそうです。

厳しい寒さが続く冬…。体を温め、一日の疲れを和らげるために、夏に比べて湯船につかる時間が長くなる人も多いと思うが、一段と「ヒートショック」への対策が必要だそうです。

ヒートショックを起こさないための対策としては、以下のようなことが挙げられます。

1. 入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。

その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後で水を飲むことで、血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態を作っておきましょう。

2. 食後1時間以上空けてから入浴する

食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなっています。

そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

3. お酒を飲むなら入浴後に

飲酒すると、血管が拡張し血圧低下を起こしたり、体の反応も低下して転倒しやすくなります。危険性が高まるので、飲酒後の入浴は避けたいものです。

人の体温が一番安定する時間帯は16～19時といわれており、この時間帯に入浴が推奨されています。ご高齢でお酒が飲みたい方は、夕方入浴して、その後晩酌にはいかがでしょうか。

4. 部屋間の温度差をなくす

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。

浴室内に暖房器具がなくても、浴槽にお湯を溜めるときにシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。

また、1番風呂は避けて2番目以降に続けて入ることにより浴室内が暖まっているときに入浴することができます。

5. ゆっくり温まる

入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を十分に慣らしてから浴槽に入るようにすることで、急激な血圧の変化を防げます。

6. 浴槽の湯温を低めにする

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。

7. 長湯をしない

長湯をすると、心臓に負担がかかり、疲労感が増し、転倒しやすくなります。また、血圧が下がりがちでしまい、入浴後に血圧が急上昇すると、そのショックで症状

が発生しやすくなります。

8. 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出るとき、急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし、転倒のリスクが高まります。

9. 浴室に手すりをつける

手すりがあれば、万一めまいが起きても、倒れる途中でつかむことができ、転倒を防げます。

10. 他の人が声かけする

入浴中にヒートショックが起きても、他の人がすぐ発見して処置をすれば、溺死にまでは至らないことが多くあります。

急に寒くなりました、健康に気を付けてまいりましょう。



退会会員あいさつ



安田 奏子 会員

クラブ総会

1. 開会の言葉

2. 定足数の発表

会員 96名 本日の出席者 82名

委任状 5名 出席者数 87名

クラブ細則第1条4に定める定足数を満たし、当総会が成立することを報告。

3. 議長の選出

クラブ細則第4条1に基づき、議長に内藤 昇会長を選出。

4. 議事・次期理事候補者の承認の件

クラブ細則第3条第1節・第5条1の規定に基づき、指名委員長 杉浦芳一会員より次期理事役員候補者が

発表され、満場一致で承認された。

5. 休憩

6. 次期理事・役員等予定者の発表

次期理事予定者会議の結果、下記のように決定した旨、次期会長近藤純子会員より発表があった。

2025～2026年度 理事・役員

会 長	(理事)	近藤 純子
会長エレクト	(理事)	伊藤 節夫
副 会 長	(理事)	今村 順
直 前 会 長	(理事)	内藤 昇
幹 事	(理事)	加藤大志朗
会 計	(理事)	山下 雅則
会 場 監 督	(理事)	加藤 哲也
クラブ奉仕	(理事)	豊田 貴久
(会長ノミニー 職業奉仕)	(理事)	兵藤 文男
社会奉仕	(理事)	出口 達也
国際奉仕	(理事)	神谷 強
青少年奉仕	(理事)	新海 伸二
ローター財団	(理事)	鬼頭 一浩
米山記念奨学	(理事)	久米 博明
直前幹事		磯部 一智
副 幹 事		寺田 博正



2025～2026年度 理事・役員



杉浦 芳一指名委員長あいさつ



近藤 純子次期会長あいさつ