



Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

◆例会日/週火曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
 ◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階
 ◆会 長 / 渡辺 文夫 ◆副 会 長 / 渡辺 頼雄
 ◆幹 事 / 依田 晋一 ◆クラブ広報・情報委員長 / 清水 泰男



NO. 1260 平成27年1月13日

◆点鐘	渡辺 文夫 会長
◆SAA	清水 泰男 委員
◆ソング	奉仕の理想
◆ヒジター	吉澤均二君(小諸 RC)
	小林 潤君(小諸 RC)

【会長挨拶】 渡辺 文夫 会長

本日は新年夜間例会です。会員皆様と共に楽しいひと時を過ごしたいと思います。

冬の小諸は、朝夕は非常に寒いですが空気が澄んで、周りの山々が透きとおる様な美しさです。特に雪の浅間山の美しさは格別です。たまにはじっくりと観察してはいかがでしょうか。

本日は、冬場の入浴について注意する様に言われておりますので、簡単に説明致します。寒い季節は、入浴中に高齢者が急死するケースが非常に多く、入浴時の温度変化に伴う血圧の急激な変動などが引き起こす原因として「ヒートショック」が注目されています。

全国で一年間に約 17,000 人の方が入浴中に心肺停止 (CPA) で死亡し、その内の約 14,000 人の方が高齢者とされています。ヒートショックとは、温度の変化によって、意識障害や脳梗塞・心筋梗塞などで、入浴中に気を失って亡くなるケースを言いますが、高齢者や高血圧の人に多いとされています。

「ヒートショック」は、脱衣所や浴室で全身が冷気にさらされ、血管が収縮して血圧が上昇し、湯船に漬かると血管が拡張し、急激に血圧が下がり、意識障害が起きる等のことです。それを予防するには

- (1) 脱衣所や浴室・トイレは暖房する
- (2) なるべく夕食前・日没前に入浴する
- (3) お風呂の温度は41度以下と低めに設定する
- (4) 一人での入浴は出来るだけ避ける
- (5) 食後一時間以内や飲酒後の入浴は控える

以上、気を付ければ、入浴中の心肺停止 (CPA) や突然死の可能性は大分抑えられるのではないかと思います。

以上、会長挨拶です。ありがとうございました。

【幹事報告】 依田 晋一 幹事

1. 飯田 RC 濱島光男 RYLA 実行委員長より「第 26 回 RYLA 報告書」

◆ラッキー賞

NO. 9 工藤 泰一 君

◆ニコBOX 両川 栄 委員

渡辺 文夫君	新年会、楽しみです。
依田 晋一君	今年も最良の年であるよう祈ります。
掛川興太郎君	明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
黒田 説成君	本年も宜しくお願い致します。
工藤 泰一君	明けましておめでとうございます。
小池平一郎君	明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
神津 恭通君	本年も宜しくお願い致します。
小山 盛夫君	風邪をひかないよう気をつけましょう。
小林 秋生君	新年会です。笑って、飲んで、食べて楽しい夜に致しましょう。

次週のプログラム : 1月20日 「本出版・私の経験」 佐々木 治夫氏

次々週のプログラム: 1月27日 「ロータリー理解月間」クラブ広報・情報委員会

中河 邦忠君	本年も宜しくお願い致します。
中込 裕幸君	おめでとうございます。
橋詰 希望君	姪の夫が 11 日ヤンゴンマラソン、完走しました。
前田 博志君	おめでとう！
美齊津 明君	これから多くの事を学びたいと思います。宜しくお願い致します。
矢島 英夫君	新年おめでとうございます。

矢島 栄一君	今日は新年初参加です。本年も宜しくお願い致します。
湯本 敏晴君	新年おめでとう。今年も宜しくお願いします。
黒澤 明男君	
清水 泰男君	
両川 栄君	
渡辺頼雄君	

◆【出席報告】 掛川 興太郎 委員

	会員数	出席	M・U	欠席	出席率
本日 1月13日	24	22	事前0名	2	91.30%
前々回 12月16日	24	20	事後0名	4	81.82%

【本日のプログラム】 「新年会」

