



創立 昭和32年4月19日
 会長 長谷川博章
 会長エレクト 森川善隆
 副会長 平田博也
 幹事 松井大典
 公共イメージ 辻田真海



2020-21年度 地区スローガン
ロータリーの原点に戻る
 誠意をもって語り合い、勇気をもって共に未来へ

事務局（例会場） 例会日
 榎原市久米町652-2 THE KASHIHARA 4F 金曜日
 TEL/0744-28-2801（直通） 12時30分～13時30分
 FAX/0744-28-2802
 E-mail/krc@jeans.ocn.ne.jp
 TEL/0744-28-6636（ホテル）
 Vol.64 No.27 (2020-21)
 2021(令和3)年6月4日発行

6月は、「ロータリー親睦活動月間」(Rotary Fellowships Month)です。

第3086回例会報告書

2021(令和3)年4月9日

司会 SAA・菅生康清会員
 R.song 君が代・我らの集い
 ソング・リーダー 榎本行彦会員

ゲスト

卓話講師：グランソール奈良 健康アドバイザー
 花岡淑子氏

【榎原RAC】

会長 福本紗弓さん
 会長エレクト・社会奉仕委員 生野美穂さん

出席報告

会員 52名
 (4/9) 出席者 28名 出席率 60.08%
 (3/19 補正) " 33名 " 68.75%

ニコニコ箱

- ◎チョットうれしいことがあったので。
 ……………増田善昭会員
- ◎花見例会、多数のご参加ありがとうございました。
 ……………仲谷 登会員
- ◎誕生日お祝い 関 将之会員 (1/17)

会長挨拶

○皆様こんにちは。先週の花見例会には多数ご参加頂き、ありがとうございました。非常に素晴らしい場所で開催して頂き、会員増強委員会の皆様にはお世話をおかけし、感謝申し上げます。

その後、県内でも新型コロナウイルスの感染が急速に広まっており、最高値を毎日更新している状況だ。本日の卓話は「コロナに負けない健康づくり」ということで、花岡氏にお話し頂く。例会はずっと開催させて頂いており、次週は甘樫会ゴルフコンペも開催され、次々週には福岡への一泊例会も予定し

ている。このような状況の中でどうすべきか、本日の理事会でもお話させて頂いたが、せっかくの機会でもあるので、体調には十分気をつけながら開催させて頂くべく、準備を進めて頂いている。しかしながら日々刻々と状況が変わっているので、直前になってどうしてもという場合には対応を考えさせて頂き、皆様方にはそれぞれご自身の判断でご参加頂くようよろしくお願いしたい。

- 4月4日(日)に地区大会が開催され、クラブからは会長・幹事のみ出席し、皆様方にはご出席頂くことができず、Youtubeで配信されることをお伝えさせて頂いた。どれほどの方が視聴されていたかは定かではないが、短い時間ではあったが非常に有意義であり、千玄室氏のお話や、WHOの方からは世界のコロナの現状を詳しくご説明頂き、感銘を受けた。
- 今年度も残り2ヶ月半となったが、現状、対外事業がほとんどできないので、例会を充実したものにし、最後まで頑張りたいと思っているので、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

6月6日(日)にはローターアクトの地区大会が開催される。前夜祭は開催せず、6日(日)のみの開催となる。詳細は後ほど榎原RACの福本さん、生野さんからお話頂くのでよろしくお願いしたい。

幹事報告

- △4月誕生日
 山川 賢会員 (4/10) 羽根史朗会員 (4/10)
 松本好清会員 (4/2) 榎谷征佑会員 (4/15)
 西尾兆司会員 (4/3)
- △4月結婚記念日
 堀部光志会員 (4/4) 中谷昌紀会員 (4/7)
- △4月入会
 好川嘉則会員 (36年) 藤岡宏章会員 (19年)
 豊田博樹会員 (5年) 河村善一会員 (3年)
- △ロータリー財団より、ポール・ハリスフェロー認証
 ピンの伝達
 ・平田博也会員・関 俊昭会員・中野利昭会員



△次週 4月16日(金)は休会。次回の例会は4月23日(金)・24日(土)一泊例会となるので、お間違えのないようよろしくお願いいたします。

△THE KASHIHARA より、4月～駐車料金変更
例会での利用は従来通り無料だが、その他の宴会等で利用の場合は、無料となる時間が短くなるのでお気を付け頂きたい。※詳細はメールBOXにて。

△公益財団法人 米山梅吉記念館より、賛助会員募集と各種書籍のご案内 ※詳細は掲示板にて。

△地区より、IM 第3組のご案内
第3組(京都市内RC)以外のクラブ会員もオンラインで参加可能。視聴方法等の詳細は掲示板にて。

△公益財団法人 奈良県緑化推進協会より、「令和3年度緑の募金運動」のご案内 ※詳細は掲示板にて。

△例会変更ほか(詳細は掲示板にて)

- ・奈良東 RC
 - ①事務局移転のお知らせ(6月7日より移転)
新住所:〒630-8114 奈良市芝辻町1-9-8
※電話、FAX、メールアドレスは変更なし。
 - ②6月9日(水)・16日(水)休会 ※ビジター受付なし。
- ・大和郡山 RC
6月7日(月)・14日(月)休会 ※ビジター受付なし。
- ・桜井 RC
6月9日(水)休会 ※ビジター受付なし。
- ・奈良大宮 RC
6月8日(火)・15日(火)休会 ※ビジター受付なし。
- ・やまと西和 RC
6月8日(火)・15日(火)休会 ※ビジター受付なし。
- ・大和高田 RC
6月8日(火)・15日(火)休会 ※ビジター受付なし。
- ・やまとまほろば RC
6月10日(木)休会 ※ビジター受付なし。
- ・平城京 RC
6月10日(木)・17日(木)休会 ※ビジター受付なし。
- ・奈良 RC
6月10日(木)・17日(木)休会 ※ビジター受付なし。

委員会報告

○橿原 RAC: 福本紗弓会長

①ローターアクト地区大会について

先ほど長谷川会長からもお話し頂いたが、6月5日(土)開催予定の前夜祭は完全オンライン開催になり、6日(日)本大会は現地とオンラインの併用に変更となった。当日配布する記念品について、是非ともロータリアンの皆様に協賛品としてご協力頂きたい。ご協力頂ける方は RAC メンバーにお声がけ頂くようよろしくお願いいたします。

②【会長エレクト 生野美穂さんよりご挨拶】

皆様こんにちは。7月から会長をさせて頂く。次

年度は橿原 RAC 40周年の式典もあり、ロータリアンの皆様には日頃から何かとご協力頂いているが、次年度も何卒よろしくお願い申し上げます。

卓 話

担当: 中川一郎会員

講師: グランソール奈良 健康アドバイザー
花岡淑子氏



「コロナに負けない健康づくり」

2020年、2021年と日本はオリンピックを迎え華やかな年となるはずが、約0.1μmのウイルスが猛威を振るい状況を一変させています。その新型コロナウイルスが、毎日ニュースの話題にもなっています。いかに感染を防ぎ重症化を予防するかが大切です。

発症すると咳や発熱など風邪に似た症状が長引くのが特徴で、味覚、臭覚障害を起こす人もいます。発症しても約8割の人は軽症のまま治りますが、ウイルスが消えた後も長期間、だるさ、息苦しさ、関節痛といった症状が続く場合があることもわかってきています。

中等症、重症と症状が進んでしまう人では、肺炎のほか、血液や血管にかかわる障害、脳梗塞などの多くの症状が報告されています。高齢者、肥満者、持病のある人は重症化のリスクが高いため注意が必要です。中でも、肥満は、生活習慣を改善することで予防が可能です。この新型コロナウイルスにかかると私たちの身体からIL-6やCRPという生理活性物質が急増し炎症を起こします。そしてPAI-1というたんぱく質が急増し肺で肺血栓症を起こし正常な肺の活動を急激に低下させ「容態急変」を起こし呼吸困難に陥ります。

そしてこの血栓症は肺だけではなく脳で脳梗塞を起こし静脈では、深部静脈血栓症や多くの臓器の血栓症を起すと報告されています。また、多臓器不全を起こし命を落とす原因にもなります。肥満の人には、IL-6・CRP・PAI-1・TNF-α等が多く分泌されています。中でもBMI30以上は、要注意です。

日頃から、運動習慣を持ち、腹八分目で、定期的に検診を受け、自分自身の健康の確認をすることが大切です。

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い人

- ・高齢者(65歳以上)
- ・持病のある人(肺の病気・心臓病・慢性腎臓病・糖尿病・高血圧)
- ・肥満者 BMI30以上
(BMI=体重kg÷身長m÷身長m)