



函館北ロータリークラブ会報

2013~14年度 国際ロータリー テーマ

ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を

2013~14年度 国際ロータリー会長 ロンD.バートン

森 秀樹 会長 テーマ “51年一歩前進 そして感謝の心”

★会長 森 秀樹 ★幹事 弗田 和則

- ・例会場：ロワジールホテル函館 〒040-0063 函館市若松町14-10 TEL22-0111
- ・例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 事務局：函館市大手町5-10 ニチロビル4F TEL23-3870
- ・ホームページアドレス <http://www.hakodate-north.org/>

《第2394回例会》第6号 8月21日(水)

本日のプログラム

夜間家族会「レストラン バスク」

2013~2014 <第2393回例会>

第5号 8月7日の記録



8月7日 卓話
函館市消防本部 奥野 一五氏

- ◎司 会 森 秀樹 会長
- ◎斉 唱 君が代、奉仕の理想、四つのテスト
- ◎ゲ ス ト 函館市消防本部 消防司令 奥野 一五氏
- ★結 婚 祝 成田会員（8日）
- ◎会長報告 森 秀樹 会長
 - 7月31日、柴崎会員より、本日退院しましたとの報告がありました。近いうちに出席させていただくとの事です。
- ◎委員会報告
 - IC・広報・ロータリーの友委員会
 - 松見 修二 委員長
- 8月のテーマは会員増強となっております。全国的に会員が減少しているので新会員の紹介をよろしくお願ひします。
- 喜多会 山下 清司 幹事
 - 今年度会費を8/28、9/4に集めます。初回予定は9/11(水)、早朝例会日レイクにて8:30スタート、又、2回目は10/11(金)、10:00スタートです。新入会員の吉田さんも是非参加して下さい。

- ◎幹事報告 弗田 和則 幹事
 - 次週14日(水)の例会は自主休会、21日(水)の例会は時間と会場を変更し開催いたします。(レストランバスクにて行ないます)
 - 国際ロータリー第2510地区 安孫子ガバナーの公式訪問は、8月28日です。午前11時よりクラブアッセンブリーを開催いたしますので、皆様のご出席を宜しくお願いいたします。
 - ロータリーレートは8月から1ドル100円に変更となりました。
 - 合同事務所は8月10日(土)から14日(水)まで夏期休暇のため閉所いたします。
 - 千葉港RC、和歌山城南RCより会報が届きましたので回覧いたします。
 - 他クラブ例会変更 8月9日(金)函館五稜郭RC、12日(月)函館亀田RC、13日(火)函館東RC、13日(火)函館セントラルRC、15日(木)函館RCは自主休会、20日(火)函館セントラルRC夜間例会、23日(金)函館五稜郭RC移動例会に変更です。
 - 例会終了後、理事会を開催いたします。
- ◎親睦活動委員会 小河 博保 副委員長
 - ニコニコBOX投入報告
 - 森 会長・弗田幹事
 - ……ゲストスピーカーを歓迎して。
 - 山下会員・石橋会員・小笠原会員・中川会員
 - 増田会員・成田会員・松橋会員・松見会員
 - 吉田会員……月初め。

熱中症

運動や暑熱から起こる身体の障害の総称
熱射病や日射病は重症の熱中症のことです

医学的…視床下部(脳の一部)の体温調節する機能が低下し、身体に熱が溜り身体のバランスをくずすことによって様々な障害が起こる状態

熱中症にかかりやすい状況

- ・気温が急に上がった時
- ・湿度が高い時(気温が低くても注意)
- ・風が弱いまたは無い
- ・一日にすると…10時頃、午後は1時から2時頃
- ・激しい運動や労働で身体が熱くなっている時
- ・暑さに身体が慣れていない

熱中症の症状

軽度(I度)

- ・熱失神 …めまい、失神
- ・熱けいれん…痛みが伴う筋肉のけいれん(こむらがりetc)

応急手当…身体を冷やす
薄い食塩水やスポーツ飲料を飲む

熱中症の症状

中等症(II度)

- ・熱疲労…大量の汗をかき、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、身体のだるさ

応急手当…身体を冷やす
病院にかかり点滴などの処置を受ける

熱中症の症状

重症(III度)

- ・熱射病…汗がでない、意識障害(反応がおかしい、意識朦朧)、皮膚が火照った状態

応急手当…身体を冷やす
命に係わる危険な状態、すぐに救急車で病院へ

熱中症の応急手当(まとめ)

- ・日陰やクーラーの効いた涼しい場所に移動
ボタンやベルト、ネクタイを緩める
- ・身体を冷やす
首元、脇の下、脚の付け根が効果的
- ・水分、塩分を補給
塩分を混ぜながら、何回も小分け
- ・病院にかかる
症状が改善しない時は躊躇せず

熱中症の予防

- ・睡眠を十分にとる
二日酔いは暑さに対応しづらい
- ・吸湿(水)性、通気性の良い服装
- ・小まめに水分、塩分を補給する
一気に多量の水を飲むと→水中毒
水分をビール等のアルコールで摂るのは×
- ・体力作り
汗をかき易いと熱中症にかかりにくくなる。
日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身に付ける

(会報担当者：藤田 正男 委員)

やさしい気持ちは森から育ちます。

子供たちの未来のために森を守りましょう



函館北ロータリークラブ

環境保全と土に生きる会

森 秀樹

(広告掲載：森 秀樹 会員)

◎7月17日出席報告 (増田 定雄 委員長)

会 員	23名	出席率対象会員	22名
		出席規定免除会員(a)	1名
		出席規定免除会員(b)	0名
当日出席	16名	当日欠席	6名
他クラブ出席	4名	出席合計	20名
出席率		90.91%	

次回のプログラム

平成25年8月28日

ガバナー公式訪問

会長・幹事懇談会 10時～

クラブアッセンブリー 11時～

テレフォンサービス(例会移動案内) 電話 26-3170番