

2023年～2024年度 Rotary



会報

小見川ロータリークラブ



CREATE HOPE
in the WORLD

世界に希望を生み出そう

創立	1967年12月27日
例会場	ちば醤油株式会社内 (千葉銀行小見川支店隣り)
住所	千葉県香取市小見川267
例会日	毎週水曜日 18:30～19:00
会長	花香 勲 幹事 菱木廣志
会長以外	飯田 栄 副幹事 小林良彦

例会日誌

令和6年1月・2月号
第2615回～第2619回
令和6年1月10日～2月21日



香取神宮参拝

令和6年1月24日 (水)

例会日誌 第2615回
 令和6年1月10日
 点鐘 花香 勲 会長
 司会 小野博之 SAA
 国歌 君が代
 RS 奉仕の理想

越川馨さん入会式



誕生祝

香田隆造 君
 白鳥晴嗣 君

結婚記念祝

早川拓哉 君 さとみ 様

夫人誕生祝

飯田真利子 様 雄英 君
 香田千鶴子 様 隆造 君
 戸村貴子 様 幸寛 君



会務報告

花香 勲 会長

それでは会務報告をさせていただきます。
 先月、10月21日・22日と2日間にわたり地区
 大会に参加してまいりました。

元日より能登半島での地震災害、翌日は羽田
 空港での飛行機衝突事故をニュースで目の当
 たりにしまして心をいためております。被災さ
 れた方々に心よりお見舞い申し上げたいと思
 います。

そんな中ではありますが、新年のご挨拶を
 させていただきます。皆様、明けましておめ
 てください。昨年同様、本年も宜しくお願
 い申し上げます。

それでは会務報告をさせていただきます。先
 程の理事役員会におきまして加藤会員の退会
 が承認されました。突然でしたので、私
 もとりあえず本人と電話で話しましたが本人
 の退会の意思はかたく、引き留めることは
 できませんでした。残念です。

暗い話が続きましたがいいこともありまし
 て本日より新しい仲間として越川馨さんが
 入会されました。越川さん、ご入会お
 めでとございます。また皆様には越川会
 員のサポートを宜しくお願い致します。

本日ボックスに1月から6月までのスケ
 ジュールを配布いたしました。3月はIM・ガ
 バナー公式訪問・第9グループゴルフコン
 ペ、4月には親睦旅行、5月は鹿島臨海ロ
 タリークラブとの合同例会を予定してあり
 ます。菱木幹事、名雪親睦委員長は大変
 かと思いますが宜しくお願い致します。

報告事項は以上となりますが、

最後に、今年1年が皆様にとりまして飛
 躍の年になりますよう、また幸多き年
 になりますようご祈念いたしまして会務
 報告を終わります。

幹事報告

菱木廣志 幹事



- ・昨年に続き、本年もよろしくお願いいたします。また、本日は越川さんの入会式もあります。よろしくお願いいたします。
- ・初めに理事役員会の承認事項について、報告させていただきます。
- ・加藤会員の退会について
- ・忘年例会の収支報告について（名雪委員長より委員会報告があります。）
- ・親睦旅行について（名雪委員長より委員会報告があります。）
- ・地区負担金（下期）について 1/15 までに送金させていただきます。
- ・「ロータリーの友」購読料について 1/30 までに振り込ませていただきます。
- ・令和6年能登半島地震支援金のお願いについて
- ・IMの日程変更について 3月2日から3月9日へ変更になります。詳細は後日、改めて連絡させていただきます。以上が承認事項です。その他の幹事報告です。
- ・IMの日程は変更になりましたが、第9グループ親睦ゴルフコンペは3月28日で変更はありません。
- ・ガバナー月信とロータリーの友が届いております。BOX配布させていただきました。
- ・多古ロータリークラブより、2月のお知らせと週報が届いております。回覧させていただきます。
- ・銚子ロータリークラブより、会報が届いております。回覧させていただきます。
- ・八日市場ロータリークラブより、例会日時及び例会場変更のお知らせと会報が届いております。回覧させていただきます。
- ・1月24日（水）は香取神宮参拝のあと、社務所で例会を行う予定です。詳しい時間については後日グループラインにて連絡させていただきます。

だきます。昨年は、11時15分集合でした。よろしくお願いいたします。

- ・1月20日（土）にこども食堂開催です。担当の方はよろしくお願いいたします。
- 次週 1月17日（水）は、クラブ協議会です。以上幹事報告でした

委員会報告

親睦委員会 名雪浩幸 委員長

- ・忘年会収支について
- ・親睦旅行について



卓 話

藤木裕士 会員

- ・生活習慣病から糖尿病への移行を少しでも遅らせる為に
- ・腎臓病予防について



出席報告

1月10日 第2615回 25名 出席率 72.73%
欠席者 9名 出席免除 2名
飯田 栄 太田直樹 鎌形充啓
香田隆造 白鳥晴嗣 前田泰弘
村島克利
飯田雄英（出席免除） 石橋正彦（出席免除）
前々週 12月20日
25名 修正出席率 87.5%
欠席者 4名 出席免除 1名

ニコニコBOX

山本 会員

◎結婚記念祝をいただきまして 早川拓哉

例会日誌 第2616回
令和6年1月17日
点鐘 花香 勲 会長
司会 村島克利 SAA
RS それでこそロータリー

会務報告

花香 勲 会長



暦の上でも土曜日は大寒ということで朝晩の冷え込みが一段と厳しくなっていました。会員の皆様におかれましては体調に十分注意していただきたいと思えます。

それでは会務報告をさせていただきます。

本日はクラブ協議会です。各委員長の方々、宜しくお願ひ致します。

来週は移動例会、香取神宮参拝です。この後幹事からも連絡がありますが、参加される方々、宜しくお願ひ致します。

以上で会務報告を終わります。

幹事報告

菱木廣志 幹事



・本日は、小川さんがお休みのため、SAA 委員長の小野さんをはじめ SAA 皆様ご協力ありがとうございました。

- ・来週1月24日（金）は香取神宮参拝です。集合時間は、11時15分現地集合です。参拝後、例会を行いますのでよろしくお願いいたします。
- ・出欠確認を回覧させていただきます。よろしくお願いいたします。
- ・銚子東ロータリークラブより、会報が届いております。回覧させていただきます。
- ・今週土曜日1月20日は子ども食堂の開催日です。担当の方はよろしくお願いいたします。
- ・この後、クラブ協議会です。各委員長の皆様はご協力よろしくお願い致します。以上幹事報告でした

委員会報告

SAA 小野博之 委員長



広報会報委員会 諸佐博 委員長
会報11月12月号発行について



親睦委員会 名雪浩幸 委員長
合同例会・コンペ有 鹿島臨海R C



出席報告

1月17日 第2616回 25名 出席率81.82%
欠席者7名 出席免除3名
香田隆造 多田文香 藤木裕士
前田泰弘
石橋正彦 (出席免除) 飯田雄英 (出席免除)
高橋秀治 (出席免除)

前々週 休会

ニコニコBOX

◎夫人誕生祝をいただきまして 戸村幸寛

こども食堂 高崎渡 会員
1月20日 開催予定



例会終了後、臨時総会・クラブ協議会開催





1月のこども食堂

1月20日（土曜日）小見川
こども食堂が開催されました。



小見川こども食堂

Happy New Year

令和6年1月20日（土曜日）

小見川さくら館にて

11:30～13:00 先着 50食

無料でお食事を提供いたします。



料理の提供は先着順とさせていただきます。
お子様同伴のお父様、お母様も無料ですが
大人の方(18歳以上)だけの来店はご遠慮ください。
趣旨をご理解の上、ご来店願います。

今月のメニュー すき焼き定食(ジュース付き)

(メニューは変更される場合もあります)

主催 小見川こども食堂実行委員会



小見川ロータリークラブ

小見川社会福祉センターさくら館

〒289-0312 香取市本郷62

事務局 (株)北総エージェンシー

お問い合わせ 0478-79-6020

2月の開催 2月17日(土曜日)

移動例会 香取神宮
例会日誌 第2617回
令和6年1月24日
点鐘 花香 勲 会長
司会 小野博之 SAA
国歌 「君が代」
RS 奉仕の理想



平山権宮司 様



とですが2月の例会より復帰していただけるとのこと、宜しく願い致します。また本日の例会場の準備等もありがとうございました。

天気予報をみますとこれからの時期、寒かったり暖かくなったりと何かと体調をくずしそうです。ご自愛ください。

それでは以上で会務報告を終わります。

幹事報告

菱木廣志 幹事



平山権宮司様、本日はお忙しい中、小見川ロータリークラブ例会にお越しいただきありがとうございます。

香田さん、お忙しい中、参拝の準備や香取神宮社務所で例会をさせていただくために、いろいろとご配慮いただきありがとうございました。また、卓話もよろしくお願ひします。

佐原香取ロータリークラブ様、点鐘用具をお借りさせていただき、ありがとうございます。本日参拝と移動例会に参加の皆様、現地集合等にご協力いただきありがとうございます。

それでは幹事報告させていただきます。国際ロータリー財務部より、下期分担金のクラブ請求書が届きました。

¥129,555 を送金させていただきます。

能登半島地震支援金¥125,000(¥5000×25 会員) を予備費から送金させていただきます。

下期の会費の振込をお願いします。

次週1月31日は休会です。

次の例会は2月7日です。お間違えのないようよろしくお願いします。

以上幹事報告でした。

会務報告 花香 勲 会長



それでは会務報告をさせていただきます。

本日は毎年恒例となっております香取神宮参拝、移動例会ということで皆様には寒い中ではありますがお集まりいただきありがとうございます。

しばらく香田さんにお会いできませんでした。本日久しぶりにお会いできて嬉しく思います。香田さん、いろいろと大変だったと思います。今月末もご実家の方へ帰られるとのこと

委員会報告

ICT推進委員会 香田隆造 副委員長
加藤さんより業務引継

出席報告

1月24日 第2617回 25名 出席率 47.82%
欠席者 14名 出席免除 2名

- 太田直樹 鎌形充啓 小林良彦
- 白鳥晴嗣 檜山 敦 早川拓哉
- 藤木裕士 村島克利 諸佐 博
- 山本大二郎 鎌形 整 越川 馨
- 飯田雄英 (出席免除) 石橋正彦 (出席免除)

前々週 1月10日 25名 修正出席率 72.73%
欠席者 9名 出席免除 2名

卓 話

香取神宮式年
神幸祭について

香田隆造 会員



香取神宮式年神幸祭について

香取神宮禰宜 香田隆造

香取神宮の式年神幸祭は、香取・鹿島の神が邪神討伐の威武剣徳の古例によるとも、神功皇后三韓討伐の有様を模したものともしわれ、その規模は雄大にして、行事壮観なること比類無しとも伝わる祭事です。

氏子の供奉は約四千名に上り、武神の神幸に相応しく、甲冑・陣羽織、その他地区ごとに伝わる装束を着用し、往古の姿を今に伝えます。

香取明神祭礼図によれば、約八百年余前の土御門天皇の建仁年間にはこの祭典が行われていたと伝えられていますが、応仁の乱以後は衰微し、徳川時代には形式的な祭事となったようです。

しかし、明治維新と共に再興の気運が高まり、明治八年に再興第一回の神幸軍神祭が斎行されました(昭和十七年までは神幸軍神祭と呼ばれた)。その後、明治九、十一年、十二年と毎年行われ、明治十五年の午年に斎行された後は、

十二年毎、すなわち午年に執り行うこととなり、現在に及んでいます。

明治に入り、四月十四日の一日で斎行されたようですが、大正年間に二日間となり、一時四月十三日、十四日、十五日となったこともありましたが、昭和十七年一月四日宮中政治始めに当たり、香取神宮鹿島神宮は、例祭に勅使の御差遣の神社、即ち勅祭社と定められました。これにより、四月十四日は勅使御差遣の式年大祭を、翌十五日十六日の両日をもって式年神幸祭を斎行することとなり、現在に至っています。

祭典は、十五日早朝に本宮を発興、津宮鳥居河岸にて御座船御乗船、利根川を上り、水上にて鹿島神宮の御迎祭をうけ、佐原に御上陸。市内を御巡幸の後、御駐泊。翌十六日には、佐原諏訪神社、佐原八坂神社、篠原八坂神社の御迎祭をうけ、夕刻本宮へ還御される大祭典であります。

式年と定めた午年は、十二支で午は南、時刻は正午で、太陽が一番上り詰めた時を表す。陽気が充ち満ち、また午(馬)が陽気の象徴ともされ、その上昇の機運を期待する風が、これを式年としたものと察せられます。

は、午年式年になってから十二回目の祭典となります。この大祭典を斎行するにあたり、建国創業の往事、香取の大神が現された陽気澄潤たる御神威の発動を頂き、皇室の弥栄と国家の隆昌、国民の安寧を祈念するものであります。



津宮鳥居河岸を進發する御座船

例会日誌 第2618回
 令和6年2月7日
 点鐘 花香 勲 会長
 司会 小野博之 SAA
 国歌 君が代
 RS 奉仕の理想

誕生祝

藤木裕士 君
 飯田 栄 君
 高橋秀治 君
 名雪浩幸 君
 石橋正彦 君

結婚記念日祝

名雪浩幸 君 綾子 様

夫人誕生祝

鎌形靖子 様 (整 君)
 名雪綾子 様 (浩幸 君)
 小林真紀 様 (良彦 君)



会務報告

花香 勲 会長



香田会員よりこの度のお父様の葬儀について、お礼の挨拶文をうけとりました。読み上げさせていただきます。(内容省略)

それでは会務報告をさせていただきます。

先週の土曜日、香取神宮の節分祭に参加してまいりました。かみしもを着させてもらい豆まきをしました。今回の節分祭は、コロナが明け土曜日ということもありかなりの賑わいとのことでした。貴重な体験をさせていただきました。

来週の木曜日2月15日に会長幹事会が出席してまいります。3月9日のIMの打合せをしてきますので、詳細がまとまりましたら後日皆様にIMについてご連絡いたします。

以上で会務報告を終わります。

幹事報告

菱木廣志 幹事



本日は第一例会です。理事役員会を開催しました。

理事役員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

それでは幹事報告させていただきます。

IMについて、

3月9日(土)に香取神宮神徳館でIMが開催されます。14:00登録開始で17:30終了予定です。

出欠の確認の回覧を回していただいています。

出欠の記入をお願いします。

ガバナー公式訪問について

3月12日(火)にガバナー公式訪問があります。多古ロータリークラブ様と合同例会と懇親会の開催予定しています。会場は春本さんです。

詳細については、多古ロータリークラブ様と打ち合わせをして、後日お知らせします。よろしく願います。

能登半島地震支援金¥125,000送金させていただきました。

下期分担金¥129,555送金させていた

できました。

多古ロータリークラブより、週報と例会のお知らせが届きました。回覧させていただきます。

銚子ロータリークラブより、会報が届きました。回覧させていただきます。

銚子東ロータリークラブより、例会休会のお知らせが届きました。回覧させていただきます。

八日市場ロータリークラブより、例会日時及び例会場変更のお知らせが届きました。回覧させていただきます。

第5グループガバナー補佐より、IMのご案内が届きました。回覧させていただきます。

第2790地区環境委員会よりお知らせが届きました。回覧させていただきます。

ガバナー月信、ロータリーの友をBOX配布させていただきます。

下期の会費の振込をお願いします。

2月17日(土)子ども食堂が開催予定です。担当の皆様、ご協力よろしくをお願いします。

次週2月14日は休会です。

次回の例会は2月21日です。お間違えのないようよろしくお願いします。

以上幹事報告でした。

委員会報告

親睦委員会 名雪浩幸 親睦委員長
親睦旅行・小鹿会等



高崎渡 会員
こども食堂について



出席報告

2月7日 第2618回 25名 出席率75.00%
欠席者7名 出席免除1名

飯田 栄 太田直樹 鎌形充啓
多田文香 檜山 敦 鎌形 整
飯田雄英 (出席免除)

前々週1月17日

25名 修正出席率81.82%
欠席者7名 出席免除3名

ニコニコBOX

◎夫人誕生日をいただきまして	名雪浩幸
◎誕生日をいただきまして	名雪浩幸
◎結婚記念日祝をいただきまして	名雪浩幸
◎誕生日をいただきまして	高橋秀治
◎先月インフルでこども食堂欠席	山本大二郎
◎誕生日をいただきまして	石橋正彦
◎夫人誕生日をいただきまして	小林良彦
◎1月誕生日をいただきまして	香田隆造
◎1月夫人誕生日をいただきまして	香田隆造
◎父の葬儀への会からのご厚情のお礼	
2ヶ月ご迷惑すみません	香田隆造
◎誕生日をいただきまして	藤木裕士
◎親睦ゴルフの皆様、飲み逃げしてすみません	藤木裕士

卓 話

早川拓哉 会員



※資料は次ページからです

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



出典：気象庁（2001年発表）

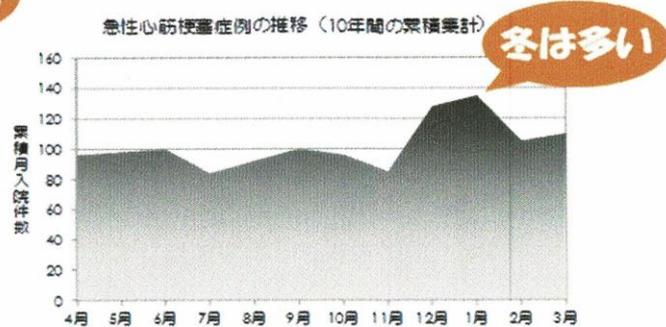


脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。



出典：『日本臨床』（鈴木他、51：1993年増刊号、20-30）



出典：国立循環器病研究センター

忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水を防ぎましょう。また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めています。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。

全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1030-114569/>

日本酒造組合中央会

<https://www.japansake.or.jp/sake/know/water/index.html>

冬こそ注意しよう！ その不調、かくれ脱水かも!?



#乾燥 #脱水 #頭痛 #食欲



クリップ



シェア



シェア

監修 / 谷口英喜先生 (済生会横浜市東部病院 患者支援センター長、栄養部部長)

「原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする——」。こうした冬場の体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渴かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。「かくれ脱水」について、済生会横浜市東部病院 患者支援センター長の谷口英喜先生に伺いました。



概要・目次

※クリックで移動できます。

乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすい

脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所で起こりやすい

かくれ脱水を見逃さないチェックポイント

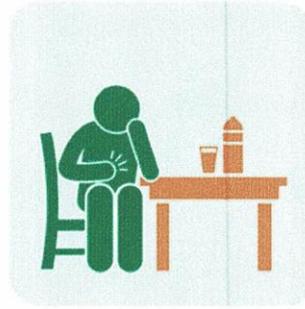
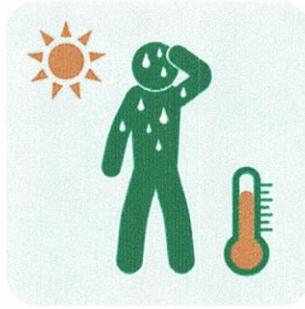
こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ

乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすい

体のほぼ半分を占める「水」。成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%を水分が占めています。この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。

体液には血液、リンパ液、消化液、細胞と細胞の間を満たす組織間液などがあります。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。また、体温が上がったときに汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割のひとつです。

体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれています。ところが以下のような原因が生じるとこのバランスが崩れ、体液が不足しやすくなります。



1. 【暑さ】夏場の気温の高さや湿気による大量の発汗で体液が失われる。
2. 【病気】熱による発汗や下痢、嘔吐などで体液が失われる。
3. 【飲食】胃腸の調子が悪い、トイレが近くなるので水分を控えるなど、何らかの理由で十分な水分をとらないと水分を補給できないため、体液が不足する原因になる。

さらに秋から冬にかけては、上の3つとは異なる原因で体液が不足しやすくなります。その原因とは「乾燥」です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。結果的に、体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。

このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所で起こりやすい

かくれ脱水を放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まります。

脱水症の初期段階では、主に次のような症状が表れます。

1. 頭痛
2. 集中力の低下
3. 日中の強い眠気
4. 食欲不振
5. 腹部の不快感
6. 胃もたれ
7. 体に力が入りにくい
8. 筋肉痛
9. 足がつる

1～3は脳、4～6は消化器、7～9は筋肉で生じる症状です。脳、消化器、筋肉をそれぞれきちんと機能させるためには常に体液を循環させることが欠かせません。逆にいうと体液が不足すると、この3カ所に真っ先に不調が表れやすくなるのです。

とはいえ、どの症状も「ちょっと体調が悪いな」とつい軽く考えてしてしまいがちなのも事実。脱水とはなかなか結びつきにくいかもしれませんが、原因が分からないまま不調が続くようなら水分不足を疑い、すぐに対策を取りましょう。

基本は経口補水液で水分を補給することですが、飲食ができない状態だったり、症状が重い場合には速やかに医療機関を受診してください。

かくれ脱水を見逃さないチェックポイント

また、次のような脱水のサインに早く気がつくことも大切です。

■脱水症状をチェック

- 喉が渇く
- 体重が短期間で減ってる
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37°C前後の微熱がある

さらに65歳以上の高齢者の場合は、次の症状に該当するときは、かくれ脱水に陥っている可能性があるので注意が必要です。

- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている
- 皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

出典

高齢者に存在する「脱水症」の前段階“かくれ脱水”を定義する
—400名を対象とした感度分析の結果から“かくれ脱水発見チェックシート”の提案—
谷口英喜ほか Geriat. Med. 2014年5月号(vol.52 no.5)

こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ

かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2～3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じように1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

なお、必ず行ってほしいのは、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと。というのも、就寝中も汗をかき、体液が減っているからです。



血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。

一方、若い世代においては、朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥っているケースが少なくありません。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりとりましょう。

また、入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。お風呂上がりにふらふらしたり、二日酔いで頭が痛くなったり気分が悪くなったりしているときは水分不足の可能性大。しっかり水分補給することが大切です。

水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。室内では次のような乾燥対策も併せて行うと効果的だと思います。

- 加湿器を使う
- 洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す
- 定期的に窓を開け、換気をする

さらに、冬は寒さ対策として気密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になり得ます。そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにするとよいでしょう。

監修者プロフィール

谷口英喜先生（済生会横浜市東部病院 患者支援センター長、栄養部 部長）

【谷口英喜（たにぐち ひでき）先生プロフィール】

1991年福島県立医科大学医学部卒業。神奈川県立がんセンター麻酔科医長、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授などを経て現職。教えて！『かくれ脱水』委員会副委員長。専門は集中治療、臨床栄養、周術期体液管理・栄養管理、がんと栄養管理、集中治療分野における栄養管理、経口補水療法、熱中症対策。『イラストでやさしく解説！「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本【改訂版】』（日本医療企画）など著書多数。



クリップ



シェア



シェア

この記事はお役に立ちましたか？

はい

いいえ

例会日誌 第2619回
 令和6年2月21日
 点鐘 花香 勲 会長
 司会 山本大二郎 SAA
 RS 我らが生業

会務報告

花香 勲 会長



昨日までとても暖かい日が続いておりましたが今日は寒い日となりました。

皆様、体調を崩したりしていないでしょうか。

それでは会務報告をさせていただきます。

今月は今日の例会が最後で来週は休会となりますが、来月はイベントが続きます。

3/6 水曜日 第1例会

3/9 土曜日 インターシティミーティング

3/12 火曜日 ガバナー公式訪問（多古・小見川合同例会）

3/27 水曜日 通常例会

3/28 木曜日 第9グループ ゴルフコンペの予定です。ガバナー公式訪問の際は準備等よろしくお願いたします。

以上で会務報告を終わります。

幹事報告

菱木廣志 幹事



2月17日 子供食堂 出席された方お疲れ様でした。

2月15日に第九グループ会長幹事会に出席してきました。

IM（第9Gインターシティミーティング）について話合いがありました。

3月9日（土）14：00 登録開始

16：00 懇親会 会費 3000円

出欠確認を回覧させていただきます。ご記入ください。

3月29日 に第九グループ親睦ゴルフが開催予定です。

出欠確認を回覧させていただきます。ご記入ください。

3月12日火曜日 ガバナー公式訪問があります。

会場 春本

役員懇談会 16：15～

合同例会 17：25～

懇親会 19：10～

出欠確認を回覧させていただきます。ご記入ください。

詳細はグループラインにあげさせていただきます。

親睦旅行について、名雪委員長より委員会報告がございます。

ポリオ根絶祈願チャリティーゴルフのご案内が届きました。回覧させていただきます。

チャリティーコンサートのご案内が届きました。回覧させていただきます。

佐原ロータリークラブより会報が届きました。

回覧させていただきます。

次週2月29日は休会です。

次の例会は3月6日です。お間違えのないようよろしくお願いします。

以上幹事報告でした。

委員会報告

親睦委員会

名雪浩幸 委員長



出席報告

2月21日 第2619回 25名 出席率 77.27%

欠席者 8名 出席免除 3名

太田直樹 鎌形充啓 小林良彦
檜山 敦 早川拓哉
飯田雄英 (出席免除) 石橋正彦 (出席免除)
高橋秀治 (出席免除)

前々週 1月24日 25名 修正出席率 47.82%
欠席者 14名 出席免除 2名

ニコニコBOX

◎今月誕生日でした

飯田 栄

卓 話 村島克利 会員



<日経平均株価について>

過去最高値(終値ベース)は、皆さんご存じの通り1989年12月29日につけた38,915円。熱狂の中でつけた高値で証券関係者の間では「さばくいこう」の語呂合わせで記憶されています。当時は多くの人が「買えば上がる」という買い方をしていた。非常に危うい上がり方、期待感を背景とした(裏付けのない)上がり方だったと言われております。

昨年来日経平均株価が高水準で推移しており、ニュース等でも度々取り上げられています。そこで、知っておいて損はないと思われることを3点お話させていただきます。

1点目はバブル期と現在の企業業績の違いについてです。

日本企業の体力や稼ぐ力は、かつてと大きく異なっています。具体的にはバブル期と比較して、現時点の企業の稼ぐ力は約4倍になっています(参考:1株利益は最高値時638円×現在2376円)。期待感だけではない、ある程度企業業績も反映した(裏付けのある)株高です。全体として好調な企業利益と株主還元姿勢の強まりが、海外投資家の日本株評価を改めさせました。海外投資家は日本株を安いと思って買ってきています。

今回の株高は過熱感が薄く、高値警戒感はない点が、バブル期と大きく異なっています。

2点目は中国経済への懸念の高まり(不動産不況の深刻化など)から、中国に投資されていたマネーが日本に回ってきている側面もあると考えられる点です。

3点目は日経平均が歴史的な節目を迎えようとするなか、その構成銘柄すべてが上昇している訳ではないという点です。

225銘柄の年初来騰落率をみると46銘柄が株価を下げています。これまでは半導体関連を中心に買いが集まったと言われていますが、今後は特定の業種や銘柄から他の銘柄へ買いの動きが移っていき幅広い銘柄が上がることを期待したいところです。

最高値更新は目標というより通過点、時間の問題との見方が多くなっています。証券各社も株価の予想レンジの引上げに動いています。干支にちなんだ相場格言「辰巳天井(たつみてんじょう)」通りになるか、今後も株価動向に注目が集まりそうです。

なお、株価が過去最高値を更新しても、日本経済の本格的な復活に向けた課題は多い状況です。実質賃金は21カ月連続マイナス、個人消費の落ち込みで実質GDPも2期連続のマイナスです。賃金と物価の好循環により家計の所得環境の改善がポイントになると考えます。

<銀行特有の用語について>

- おまち：店頭でお客様が「お待ち」になっており速やかな処理が必要なこと。
- さいかん：再鑑。処理担当者の別の担当者が再度現金を算定すること(ダブルチェック)。
- そうけいさん：総合警備保障さんのこと。
- しめあげ：締上げ。銀行における勘定を集計すること。
- だいてください：代金取立手形を下さい。

村島