



碧南ロータリークラブ週報

第2870回例会 平成30年6月13日(水)

- 会長 木村 徳雄
- 幹事 角谷 信二
- 会場監督(SAA) 長田 和徳

2017-2018 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
- TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: info@hekinan-rc.jp



ロータリー:
変化をもたらす

- 会報委員 貝田隆彦・黒田泰弘・岡島晋一

●斉 唱

ロータリーソング「我等の生業」

●本日のお弁当

大正館

●本日のお客様

碧南市民病院 主任看護師 石川太朗様

●本日の卓上花

ピンポンマム、ラークスパー、ユウギリソウ

会 長 挨拶

皆さん、こんにちは。今日の挨拶を入れてラスト2でございますけども、来週は時間がもらえますので長く話します。その前の前座でございますけども、皆さんのおかげで1年間の会長職を無事に終えれそうでございます。

ロータリークラブは40歳の時から入っております、23年目なのですが、黒田会長の時に幹事をやりまして、あの時は会長の言う通りにしとけば良いなと思っており、ただただ体力のままにやっておりました。この1年間は皆さんがあってこそ会長がやれるということをしみじみと感じました。

この碧南 RC のメンバーというのは、各種団体の会長や副会長をやっておられる方々ばかりでございます。碧南 RC は来年で60周年を迎えるということで、60年間この町でこの企業の方たちが支えてきたロータリークラブというのをしみじみと思ひまして、よくも私みたいな者を指名していただいたなと思ひます。会長が終わった後は真面目に活動をしていかななくてはいけないなと思っております。



木村徳雄会長

本当にありがとうございました。

幹事報告

幹事報告をさせていただきます。

- ・ 他クラブの例会変更は幹事報告書の通りでございます。
- ・ 本日、皆様方のボックスに入会候補者についてのご案内ということで入れさせていただきました。細則 10 条第 4 節に基づき、異議申し立て等がございましたら、6 月 20 日までに理由を記した書面で申し出てください。
- ・ 次週は最終例会でございますが、終了後に第 8 回の 60 周年記念正副委員長会議がございますので、関係の皆様方はご出席をよろしくお願い致します。



角谷信二幹事

委員会報告

<出席奨励委員会>

総会員数 71 名 (内出席免除者 16 名の内出席者 8 名) 出席者 59 名	
出席対象者 59/63 名	出席率 93.65%
欠席者 12 名(病欠者 0 名)	前々回修正出席率 100%

※十週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

- 木村 徳雄君 先週はプライベートゴルフに参加して頂いた方々ありがとうございました。本日からのRC遠征ゴルフも宜しく。
- 榊原 健君 いよいよ明日からW杯が始まります。Best 8の鍵は速い縦パスにあります。それが出来たらBest 16→Best 8です。応援宜しくお願いします。
- 角谷 信二君 6月10日(日)平成30年第66回愛知県立碧南高等学校同窓会総会が無事終わることが出来ました。
- 植松 敏樹君 皆様の浄財で成り立っています。日本赤十字社愛知県支部の施設の監査がすべて終了しました。ありがとうございました。
- 杉浦 勝典君 6月5日、愛知県陶器瓦組合主催ゴルフ大会に運よく優勝することが出来ました。48回目で初めての優勝で大変嬉しく思います。これからも老体にムチを打ってやりたいものです。ありがとう。
- 長田 豊治君 黒田泰弘さんの後任として、碧南高浜防犯協会連合会の会長に就任しました。工場防犯、臨海防犯や少年補導委員会など、皆様のご協力を頂き、2年間務めます。副会長には篠田由男さん、新美宗和さん、会計には新美真司さん、山口健さんと豪華な顔ぶれです。宜しくお願い致します。

- 竹中 誠君 公益財団法人 オイスカの碧南高浜推進協議会総会が無事に終わりました。ご協力ありがとうございました。
- 新美 雅浩君 碧南高浜安全運転管理協議会の総会が終わり、会長も3期目となりました。後の方がつかえていますので、いつまでやっとなのと言われぬ様に引き続き努めて参ります。
- 黒田 泰弘君 碧南・高浜防犯協会連合会の総会が無事終了しました。関係の皆様方には深く感謝申し上げます。
- 鈴木 泰博君 6月11日に無事還暦を迎えることができました。お世話になった方々に感謝いたします。ありがとうございました。
木村会長に大変お世話になり、ありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。
- 岡本 耕也君 先週は木村会長に大変お世話になりました。
- 苅谷 賢治君 本日卓話講師 石川太朗様を御紹介させていただきます。

卓 話

「肺の運動してみませんか」

碧南市民病院 主任看護師 石川太朗様



石川太朗様

よろしくお願ひします。今日は美味しいお食事をいただきまして、誠にありがとうございます。

肺の運動と言いましても、肺は横隔膜と言われる筋肉が動いて息を吸ったり吐いたりしております。横隔膜は意識的に動かすこともできますけども、ほとんど無意識に動いております。私を見ていただいでわかるように筋肉がずっと動いているにもかかわらず、痩せません。これだけの運動ではダメなんだぞということで、もう少し体に負荷を掛ける運動をしていきたいと思ひます。

私は今、碧南市民病院の4階西の病棟にいます。その病棟は循環器内科と呼吸器内科が入っております。循環器内科は心筋梗塞とか心不全といった病気の方が多く来られます。呼吸器内科はほとんどが肺炎の方になります。その肺炎の中でも70歳以上の方は誤嚥性肺炎と言われる病気で来られる方が多いです。碧南市民病院も誤嚥性肺炎で来られる方があまりにも多くて、呼吸器内科の医師は2人しかいませんので、この2人の医師では肺炎の方を全て診ることは不可能で、循環器内科や神経内科といった他の科の医師もみんなで肺炎の患者さんを支えております。

今、皆さんお食事を取っておられましたけども、その時に咳をされている方はいなかったなあとと思ひました。皆さんは喉の筋肉がしっかりされているのかなあとと思ひます。喉の筋肉をつけるためには、やっぱり喋るといふことが大事です。このような場に来られている方でしたら、多分喋るといふことはよくされているのかなあとと思ひますけども、今からちょっとした舌の運動をしていただこうと思ひます。まずは舌を前に出して力強く一気に引っ込めま

す。今度は舌を上に出して力強く一気に引っ込めます。今度は舌を下に出して力強く一気に引っ込めます。今度は舌を右に出して力強く一気に引っ込めます。今度は舌を左に出して力強く一気に引っ込めます。しっかりと舌を動かすということも喉の筋肉をつけることができますので、もしよろしければ皆さんの周りの方に伝えていただければと思います。

今度は顔を動かしたいと思います。顔を思いっきり動かして「あ・い・う・え・お」を2回言ってみましょう。表情を柔らかくするというのもとても大事になります。とにかく声を出していただくということが大事です。

肺という所は筋肉や骨で囲まれております。なので、周りの筋肉や骨を少し動かしていこうと思います。軽く肩を回していきましょう。反対にも回していきましょう。

皆さん運動はされていますでしょうか。今から足も動かしていこうかなと思います。座ったままで結構です。鼻から息を吸っている時は足を上げていき、口から息を吐く時は足を下げていきます。肺の運動は足に負荷を掛けることが一番の運動になります。

それでは、頭にだいぶ酸素が行き渡って脳の血流が良くなってきたのかなぁと思いますので、簡単なゲームをやらせていただこうかなぁと思います。ただのじゃんけんです。私が出したものに後出しで勝ってください。今度は私が出したものに後出しで負けてください。勝つのに比べて負けるのは難しいです。

それでは最後に皆さんピースで終わりたいと思います。ありがとうございました。

次回例会案内

平成30年6月27日（水） 定款第8条第1節Cによる休会

平成30年7月4日（水） クラブフォーラム「役員挨拶」