



RI 第 2 6 1 0 地区

東となみロータリークラブ会報

2013-2014 年度 No.2

事務局 〒939-1635 富山県南砺市福光 7336-4 福光会館 3F
ふくみつ光房内 TEL 0763-53-1333 F A X 0763-53-1334、

inashor@athena.ocn.ne.jp

2013-2014 年度 会長 水島政光、幹事 三角信行

2013-2014 年度 RI テーマ



「ロータリーを 実践し
みんなに 豊かな人生を」
(ロン D. パートン 会長)

例 会 記 録 (新 年 度 懇 親 会)

第 1 6 7 8 回 例 会

平成 2 5 年 7 月 1 0 日 (水) 午後 6 時半 「三楽園」

1. 点 鐘 : 水島 会長



2. ソング : 我等の生業



3. 委 嘱 状 伝 達 : 2 6 1 0 地 区 補 助 金 小 委 員 会 委 員
高 瀬 頭 正 君

熱中症 を防ぐために
～皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や嘔吐などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていないときでも熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給 (特に高齢者、障害者・障害者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

- 高湿度やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WEBGT値 (※) の把握

※WEBGT値 (室温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運転や作業の強度に適切な基準値が定められています。『厚生労働省生活安全推進センター』で、検索欄 (室温で検索) と学習欄 (本誌各号) を参照してください。

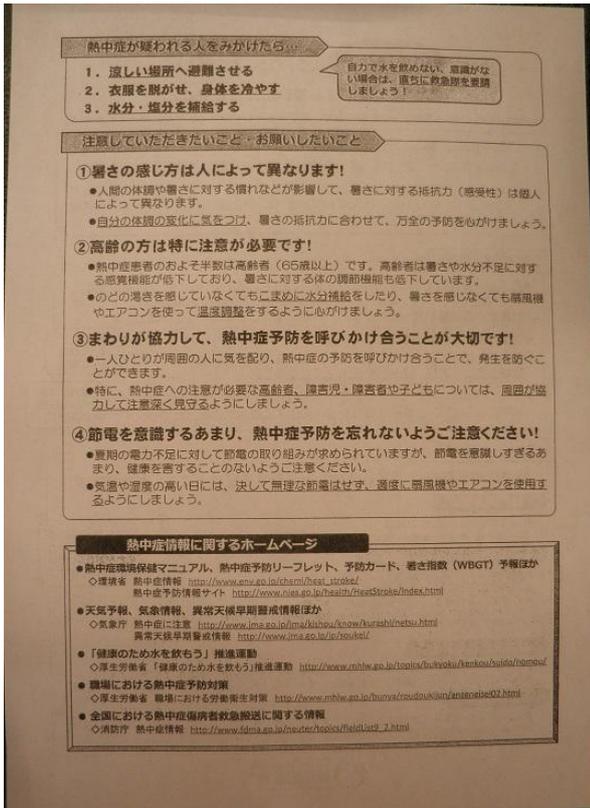
体調に合わせた対策

- こまめな体温測定 (特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害者・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩 ● 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



4. 会長の時間：皆さん、これから1年間よろしくお願いします。本日、民生委員の仕事で、高齢者の方を「熱中症」対策で集めて話をしました。その時のプリントです。皆さんもご参考に！
5. 幹事報告：①地区大会10月5日(土)・6日(日)本こまつドーム、よろしくお願いします。
 ②7月28日いなみ太子伝観光祭の氷の彫刻に今年も参加します。終わってから懇親会をします。
 ③例会変更は事務局に確認ください。



6. ニコニコBOX (SAA: 本日 8名 12000円、財団1名、米山1名)

水島会長: 猛暑が続きます。熱中症対策を致しましょう。本日御苦勞様です。1年間よろしくお願いします。

三角会員: 水島年度スタートしました。皆様の御協力よろしくお願いします。暑い日が続いております。皆様、お体を大切に。本日、親睦委員齋藤さんよろしくお願いします。

河合会員: 滑り込みアウトでした。遅れてすみません。熱中症の薬はキリンラガーです。

高瀬会員: 豪華な三楽園の会場で水島年度のスタートを、懇親を深めながら、皆で盛り上げたいと思います。

三谷会員: 宴会をして初めて新年度が来た感じがします。頑張りましょう。

小西会員: 連日猛暑日です。新年度懇親会で一時涼をとりながら、会員増強の決意を新たに致しております。今日は7月10日(ナントの日)です。

齊藤会員: 東となみ RC の将来へのスタートです。水島会長、三角幹事を盛りたてて皆で頑張りましょう。

坂井会員: 水島会長、三角幹事、次年度の手本とさせていただきますので、宜しくお願い致します。

山本会員: 水島会長、三角幹事、1年間宜しくお願い致します。

中島会員: 水島年度のスタートですね。皆で懇親を深めましょう。1年間よろしくお願いします。

新年度懇親会

- ① 開会(齋藤親睦委員)



- ② 乾杯：水島会長

- ③ 懇親





④ 中締め：河合前会長(1本締め)



⑤ ロータリーソング「手に手 つないで」



(会報代理：山本、今号は写真中心にしました。)