



2023-2024年度 国際ロータリーのテーマ

世界に希望を生み出そう

CREATE HOPE in the WORLD

写真提供：地之上 協会員

Rotary  倉敷南ロータリークラブ
国際ロータリー第2690地区第7グループ 創立Jul.7,1961
〒712-8051 倉敷市中畝6丁目6-17

第 2930 例会 R. Song 「君が代・奉仕の理想」 天候：曇り No.2930/2023. 7. 7

Guest なし

Visitor 第7グループ次期ガバナー補佐 山本真一様（児島東 RC）、随員・児島東

RC 会長 大江則男様、新見 RC：会長 仲田芳人 様、副幹事 伊田久志 様

出席 会員数 57 名（うち出席規定免除者 15 名@2 名①13 名）

7/7 の出席率 86.00%（出席者 43 名、内①8 名）

欠席 青井、中川、沼本、奥山、滝川、渡辺（英）、吉住、各会員（7 名）

●土井会長

- ・本日から新年度となりました。第 1 回目の例会で私も緊張しておりますが、これから宜しくお願いします。本日 7/7 は、倉敷南 RC 創立記念日です。
- ・5 年前の西日本豪雨に被害をうけた倉敷市真備地区は悲惨な状況でしたが、現在かなり復興が進んでいます。関係者の努力とご支援に敬意を表したいと思えます。庭のむくげが咲いていました。7/1～30 京都祇園祭りが行われるころ満開になる美しい花です。祇園祭りは 1,100 年前から疫病や怨霊を鎮めるために行われてきました。集中豪雨等の災害やウクライナ進攻等がある現在、日本固有の「祭り」という形で世界の平和を祈念できたら…と思えます。

【新見 RC 仲田会長より】新見 RC は本年 50 周年を迎えます。倉敷南 RC が無ければ存在していません。不肖の子供ですが、10/8 に記念式典を予定しております。

- 幹事報告（山本（由）幹事）：RI より、7 月の R レートは 1 ドル 145 円です。他来信 17 件
- 出席委員会（亀岡委員長）：例会出欠の連絡は、食事手配の都合もありますので、できるだけ火曜までをお願いします。
- 親睦家族委員会（三宅（繁）委員長）
 - ・7 月のお誕生日：柳沢、横道、江澤、横田、廣本、坂本、浜崎、渡辺（祐）、柘野、各会員 9 名
- 雑誌記録委員会（中西委員長）
 - ・R の友 7 月号の記事紹介：RI 新会長のゴードン R. マッキナリーさんは、スコット

ランド出身の歯科医。57歳の時に弟さんを亡くされています。メンタルヘルスの重要性を認識し、RI 会長テーマ「Create Hope in the World」に繋がっています。

●スマイル報告（小田 S.A.A）

- ・新見ロータリークラブ様より、スマイルをいただきました。
- ・土井会長、横田副会長、浅見副会長、小田 SAA、山本幹事：①児島東 RC より山本第 7 グループガバナー補佐様、随行の大江会長の来訪を歓迎いたします。②新見 RC の仲田会長様、伊田副幹事様の来訪を歓迎いたします。
- ・石田会員；①新見 RC 会長 仲田さんの参加を歓迎して。②土井会長年度、山本幹事を応援しております。私もできるお手伝いをしてサポートをいたします。
- ・篤田(章)会員：土井会長、本年度一年、よろしく願いいたします。
- ・高田会員：土井会長の出発をお祝いいたします。
- ・柳沢会員：JFE 野球部 7/16 に市対抗野球初戦を迎えます。応援をお願いします。
- ・渡辺(祐)会員：妻の誕生日にきれいな花を有難うございました。
- ・山本(真)会員：6/14 の夜間例会の時に誕生日プレゼントを有難うございました。

●プログラム卓話「水分補給の重要性」

山本真一様（第 7 グループガバナー補佐/幸観堂薬局(株)取締役会長）

- ・児島で調剤薬局（幸観堂）を経営。自身も薬剤師、大学は薬学部へ。卒業後バイオメーカーに就職したが、47歳で児島に戻り、「幸観堂薬品（株）」を設立。趣味は、ゴルフ、日本酒など。児島東 RC では 2021-22 で会長を経験、今年度からガバナー補佐として、地区とクラブをつなぐ役割を果たしていくつもりです。
- ・「水分補給の重要性」について、①なぜ水分補給が必要か？体内の水分率は、成人 60%、新生児 90%、高齢者 50%である。特に、血液として栄養や酸素の運搬→老廃物回収→尿として対外へ排出、という重要な役割を持っています。水分が不足すると血液の循環や体温調節が旨くできなくなり、熱中症、脳梗塞や心筋梗塞等の重大な病気につながります。③水分補給は 1.2ℓ/日必要です。④どんな飲み物がいいか？水・炭酸水◎、コーヒー・緑茶・紅茶はカフェインが含まれており○～△、ジュース類は糖分が多く×、アルコールも排出されるだけで×。お薦めは、ルイボースティ（カフェインなし、ポリフェノール・ミネラル含む）です。④喉が渇いてから飲むよりも、水を飲むタイミングを決めるようにしたいと思います。⑤その他に、特に高齢者、子供は、水分補給に対する配慮必要。夏場や運動中は、水分だけでなく電解質を補う必要あり、気密性の高いマンションの中、エアコン不使用、軽い運動のあと、マスク着用中等に起きる「隠れ脱水」に注意。素早く吸収され、電解質が多く、糖分の少ない「経口補給水」を活用してほしい。「人間の体の 60%は水分です。うまく水分補給をしてください」

例会プログラム予定：2023年7月14日(金)卓話「地区ガバナー公式訪問例会」地区ガバナー 石倉貞昭様／2023年7月21日(金)卓話「新任挨拶」会長、副会長(2名)、SAA、幹事