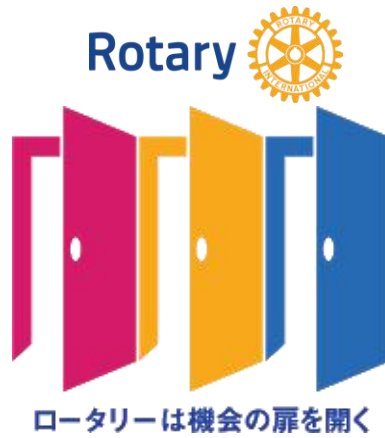


相模原中RC 会報



第 2074 回例会

5 月 25 日 No.33

会 長 佐々木 敏尚 幹 事 小崎 直利

●友好クラブ

韓国・龍仁ロータリークラブ
国際ロータリー第 3600 地区
台湾・台中文心ロータリークラブ
国際ロータリー第 3461 地区

●姉妹クラブ

千曲川ロータリークラブ
国際ロータリー第 2600 地区

●提唱インターアクトクラブ

光明学園相模原高等学校



卓話「1.5カ月、水3リットル飲み続けてみた！」

豊岡 淳

「コロナ禍」と言われて一年半ほど、経ちます。私もこの一年半の生活は、それまでと大きく変わりました。仕事の方は昨年夏から秋位まで、それまでの3～4割減の受注量になり、雇用調整助成金を活用したりして凌いで参りました。

残業もほぼ無い状況が続き、昨年4月から始まった「働き方改革」の心配など全くなくて良い状況でした。

それが今年になった位から、新規顧客の獲得を始め、徐々に仕事量も戻って、今ではかなり忙しい日々を過ごさせて頂いております。有難い事ではありますが、キャパをオーバーした仕事量を抱える事となってしまっております。

コロナ禍であっても、人手不足が解消した訳ではなく「人・物（設備）・金」が十分では無い弊社は「時間」でカバーするしかない状況です。

現場の社員達も、遅くまで残業をする日々となり、それに伴いまして私の生活も遅くまで、仕事をしている事となっています。

数年前の卓話で、持病の糖尿病の対策として徒歩通勤をしているとお話しましたが、今ではそれが出来なくなっている日々が続いております。体というのは正直なもので、体重及びヘモグロビン A1c（血糖コントロール状況を示す数値）が徐々に上がり始めて来ました。

「これはマズイ」と思っても、運動をする時間

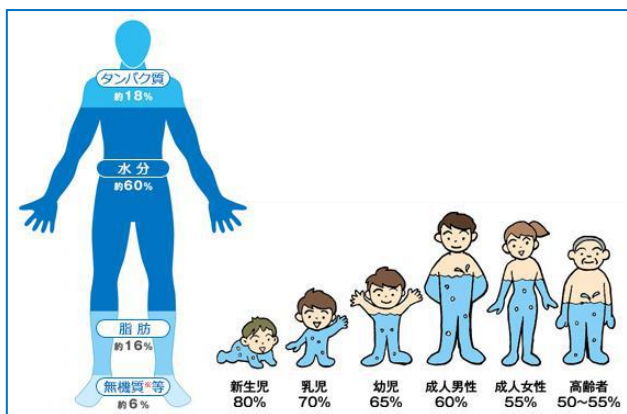
気力も無く、どうしたものかと思っていた時に、YouTube でこんな動画を発見しました。

『-10kg 痩せた水の飲み方』

10Kg 痩せたいと思っていた訳ではありませんが、これなら特別な事をしなくても体重を落として、ヘモグロビン A1c も改善できるのではないかと、の安易な気持ちで始めることにしました。

その動画によると、一日、体重×40~50 mlを毎日飲み続けるだけとの事でしたので、私の体重（当時 72Kg）から計算すると、3000 ml→3リットルという事になります。（お茶やコーヒーは利尿作用が働くので、「水」が良いとの事でした。）

水分補給が大事なのがご存じかと思いますが、改めて私たちの体で、水分の役割について見てみましょう。

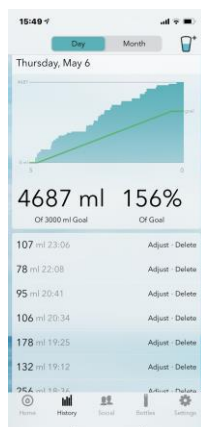


人の体は、約60%が水分で出来ていると言われています。役割としては「体温調節」、「筋肉を動かす」、「血液として全身に栄養素を運ぶ」、「汗、尿として老廃物を体外に出す」等が大きな働きと言えます。一般健常者の一日の推奨水分摂取量は、男性が約3.7l、女性が2.7lと言われています。

それでは「どうやって3リットルもの水を飲めば良いのか?」、「飲んだ水の量の管理はどうすれば良いのか?」その問題を解決してくれるのが、『Hidrate spark 3 スマートウォーターボトル』です。

(これも YouTube で見つけました)

容量：
約 600ml
価格：
7,238 円
(税込)



これは内部にセンサーが入っていて、スマートホンと連動する事によって、「飲んだ量の記録」を取り、設定した「飲むタイミング」を教えてくれる物です。これを使って、私は約1か月半、水を3リットル飲み続けてみました。

結果として、体重は4Kgの減量に成功しましたが、一番気に掛けていたヘモグロビン A1c は0.1%の上昇となってしまいました。

やはり「楽しんでダメ」という事を改めて知る事となりました。（涙）

ただ、水を一度に大量に飲むでは危険な事もあります。私たちが飲んだ水は体内で利用された後、腎臓で処理され、飲みすぎて不要な分は腎臓の機能によって体外に排出されるのですが、処理以上に飲んでしまうと、体内の電解質バランスが崩れて、低ナトリウム血症（体内の塩分濃度が薄まる）が起きてしまう事があり、死に至る場合もあるとの事ですので、要注意です。→水中毒

この夏も猛暑が予想されます。マスクを外す生活はまだ先の事かと思えます。昨年の熱中症の緊急搬送数は約65000人（死亡112人）です。

こまめな水分補給で熱中症対策をして、近いうちに皆さんで「水ではなく、アルコールで」乾杯したいものです。

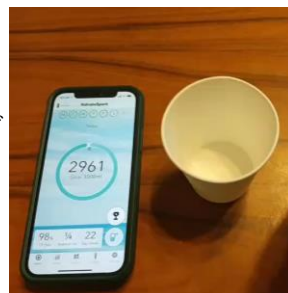
会長の時間

【ワクチン接種】

今年度も残り約1か月となり、次年度に向け活動を始めている方もいます。今年度はコロナ禍の中でスタートし、現在でも感染者がなかなか減少していない状況が続いています。

一方、コロナワクチン接種が相模原市でも開始されました。既にお受けられた方も相当数おられるかと思いますが、ワクチン接種が進み、コロナ感染が早く終息してほしいと思います。

【相模原市少年野球・相模原中 RC ジュニア大会】



相模原中 RC 旗争奪ジュニア大会が、6月に開幕します。今回の大会はコロナの影響を受け、例年と異なり、全 69 チーム参加のトーナメント戦となり、そのため 6 月初旬に開幕し、1 カ月程かけて試合を行ない、7 月 17 日頃に閉会式が予定されています。コロナ対策のため開会式は行なわれません。市少年野球協会のホームページで組み合わせが掲載されています。興味のある方はご覧下さい。

【第 5 グループ B 会長幹事会 (Zoom) の報告】

先週 (5 月 18 日) に Zoom で行なわれ、次回は 6 月 22 日ですので、「会長の時間」で会長幹事会のご報告を行なうのは、今回で最後となります。

今年度の会長幹事会は、昨年 5 月から毎月 1 回開催され、6~12 月は飲食を伴うリアルな会長幹事会でしたが、今年 1 月は緊急事態宣言を受け、中止。2~5 月までは全て Zoom 開催となりました。

① AG 連絡会議の報告 (田島ガバナー補佐)

- ・コロナの影響を受け、あまり活動ができない 1 年であったというお話しがありました。
- ・今年度の地区補助金による奉仕活動は、10 クラブから申請があり、審査を通ったのは 6 クラブであったこと。補助金決定額は約 260 万円で、880 万円の予算の内、約 620 万円が残っている。
- ・次年度のクラブ幹事研修会が 5 月 15 日に Zoom で開催され、AG エレクトの最住さんが対応。
- ・6 月の国際大会 (台湾) がバーチャルで行なわれ、現在も登録の受付中であり、多くの皆様に参加頂きたいとのアナウンスあり。今年の国際大会期間は 6 月 12~17 日までで、日本語の通訳が入る分科会もあるということで、ぜひご参加下さい。(私も一応登録は行ないました)
- ・当地区の会員数は、2021 年 3 月末時点で 2,290 名。今年度入会者 115 名、退会者 96 名で、19 名増加の状況ですが、おそらく 6 月を以って、消滅するクラブが 2、3 クラブあるようです。(藤沢北、平塚南、アーカス湘南?)
- ・今年度の財団寄付一覧表が配布され、地区目標に対して、当クラブでは皆様のご協力により、全ての寄付において目標を達成しております。ご協力いただき、有り難うございました。

②各クラブの活動状況

南クラブ: 蔓延防止の発令がなされてから、現在

まで、例会は完全オンラインで開催している。蔓延防止措置が延長された場合、完全オンラインを継続するかどうか検討中とのこと。退会 3 名、入会 4 名で、今年度は 1 名の増加。

西クラブ: 5 月は 2 回の例会をハイブリッドで開催。例会場への参加も多く、席の間隔を空け、アクリル板を設置。衛星クラブの相模原西令和大野クラブはクラブ細則を作成中。クラブ定款と細則の矛盾点解消のため、細則検討委員会を設置し、委員会とフォーラムも開催。委員会として改正案を作成したい。例会場のセンチュリーが閉鎖、千寿閣も閉鎖が決まり、今後の例会場を検討中。

東クラブ: 例会はリアル形式で月 2 回開催。6 月に地域清掃の奉仕活動を予定。今月で 12 年間勤めて頂いた事務局が退職し、5 月 31 日例会には 6 月から兼務される江成さんが出席予定。元々、年会費 24 万円を今年度は 22 万円に減額し、次年度は 19 万円に減額の予定。

柴胡クラブ: 通常例会を週 1 回開催中。5 月夜間例会は取止めとした。次年度は年会費 24 万円を 20 万円へ減額。研修バスツアーも中止し、15 周年記念も中止のため、会員ご家族に記念品 (サクラランボ) の贈呈を決定。休会希望の会員に年会費減額を検討したが、理事会で却下された。

かめりあクラブ: 月 2 回の例会を 1 回オンライン、1 回対面で実施中。4 月の対面例会で初めてハイブリッドを行なったが、ノート PC で音が全く聞こえなかったとのこと。

関口グループ幹事: 標準クラブ定款では、連続 4 回例会に出席しない会員がいる場合、理事会はその会員身分を終結させることができる規定がある。西クラブで出席率の低い会員がおり、対応に苦慮している。現在のクラブ定款では定款規定に従わない細則を設けることができているので、連続 4 回出席しない会員がいても定款上、問題視されない細則を設けるべきか、検討している。

(一部、要約にて掲載)

<委員会報告-早川地区米山奨学・学友委員>

5 月 23 日 (日) に、第 1 回目の「米山奨学生と同窓生の集い」を開催しました。会場と Zoom 参加で約 60 名に参加頂きました。記念講演などを YouTube にアップする予定です。ぜひご視聴下さい。

スマイルBOX

●佐々木会長、小崎幹事

①皆さん、こんにちは。3日連続で夏日ですね。暑くなってきました。体調管理も必要ですね。

②本日入会記念日のお祝、ありがとうございます。(佐々木会長より)金沢会員もおめでとうございます。

③卓話の豊岡会員宜しくお願い致します。1.5ヵ月、水3L飲み続けるとどうなるのか、興味深いです。

●藤本 恵介会員

豊岡会員、水を飲み続けた結果、楽しみです！
よろしく願い致します。

●田後 隆二会員

①お祝の皆様、おめでとうございます。

②次年度活動計画書の原稿、宜しくお願いします。

●川合 貞義会員

一昨日、コロナの予防接種してきました。時間通り、スムーズにできました。ファイザー社製でした。2回目は3週間後の同日が予約日でした。

●小野 孝会員

①入会記念日祝の皆さん、おめでとうございます。

②豊岡さん、卓話楽しみにしています。

●取住 悦子会員

①金沢さん、佐々木さん、入会記念日おめでとうございます。

②豊岡さん、卓話楽しみにしています。

●伊倉 正光会員

①豊岡会員の卓話、楽しみです。

②金沢会員、佐々木会員、入会記念日祝、おめでとうございます。

●阿部 毅会員

①面白い体験的テーマの卓話、豊岡会員よろしくお願致します。これから猛暑に向け、タイムリーです。

②入会記念日の金沢会員、佐々木会員、おめでとうございます。

報告事項

1. 第2780地区ガバナー事務所より

①日本のロータリー100周年を祝う会 オンライン視聴のご案内（無観客開催）－ 回覧にて
日時：5月25日（火）13:00～16:30（12:30～
配信開始予定）開催方法：You Tube 配信

②ボランティア誓約書に関するお願い

青少年プログラムに参加する地区委員に対して「青少年保護」の観点から「ボランティア誓約書」の提出が推奨されますので、次年度ｲﾝﾀｰｱｸﾄ担当者には6月18日までに提出下さい。

5月のお祝・入会記念日祝



- ・金沢 邦光会員 2004年5月18日
- ・佐々木敏尚会員 2011年5月10日

例会記録

点 鐘 12:30

会 場 「敦煌」

司 会 河野 崇 SAA代理

斉 唱 ロータリーソング「我等の生業」

ソングリーダー 黛 裕治会員

出席報告

会 員	出席 (出席対象21名)	事前メイク者
28名	24名 (内、Zoom5名)	0名
欠席者	本日の出席率	修正出席率(5/9)
1名	96.0%	90.48%

●例会場 中国名菜「敦煌」

〒252-0231 相模原市中央区相模原 2-13-1

TEL 042-756-6555 FAX 042-756-6559

●事務局 〒252-0239 相模原市中央区中央 3-12-3

相模原商工会館 3 F

TEL 042-758-5750 FAX 042-758-1605

●E-mail: rotary@tbg.t-com.ne.jp

●例会日 毎週火曜日 12:30～13:30

●編 集 親睦活動委員会

委員長：阿部 毅 副委員長：河野 崇

委員：竹田 繁、黛 裕治、伊倉 正光

阪西 貴子、大槻 実

●<http://sagamiharanaka-rc.jp/>