



稲沢ロータリークラブ週報

承認日：昭和38年（1963年）12月6日 会長：山脇敏夫／副会長：三根健一
 例会日：毎週水曜日 12：30～13：30 幹事：鶴飼博信／編集：広報会報委員会
 例会場：尾張大國霊神社（国府宮） E-mail rcinazawa@gmail.com
 稲沢市国府宮一丁目1番1号 URL <http://www.inazawa-rc.org/>
 事務所：〒492-8213 稲沢市高御堂1-2-1（林商事ビル1階）
 電話：0587-24-0740 FAX：0587-89-0265 事務局携帯電話 090-4853-5262



2019-20 R I 会長
 マーク・ダニエル・マローニ



稲沢 RC2019-20 年度会長方針
 「万機公論に決すべし」

本日の例会プログラム 第2708例会 8月28日（水）
 例会場：尾張大國霊神社 ガバナー補佐訪問
 会長・幹事懇談会（11：30）クラブ協議会（13：40）

第2707回例会報告 8月21日(水)晴No.07

| | | |
|--------|----|------------|
| ☆点 | 鐘☆ | 会長 山脇敏夫 |
| ☆司 | 会☆ | 会場委員長 大宮隆志 |
| ☆唱 | 和☆ | それでこそロータリー |
| ☆ビジター☆ | | |
| ☆会長挨拶☆ | | 会長 山脇敏夫 |



皆さん今日は。今日は健康診断も合わせて職場例会です。稲沢厚生病院伊藤先生には大変お世話になります。よろしくお願ひ致します。また、真下先生の（こむら返り）の卓話も楽しみにしています。この残暑の中の検査の結果は如何に出ますやら。

今年の大文字の送り火も台風一過で無事終わったようです。私も10日にお盆の墓参りに行きました。その少し前に5歳ほど下の後輩が不慮の事故で命を落としたとの知らせがありました。

私の京都の墓地には蒲生氏郷公の墓があります。辞世の碑に「限りあれば吹かねど花は散るものを心みじかき春の山風」とありました。39歳で亡くなっている戦国武将です。利休七哲に数えられる茶人でありキリシタンでもありました。日頃はあまり気にも掛けなかったのですが、しみじみと人の命を考えさせられました。

そのあと、12日・13日と上高地・松本・安曇野・美ヶ原・霧ヶ峰とめぐり、帰ってきたあくる日14日。永井さんからの電話。平和の住田正幸さん急逝の報。全く言葉を失ってしまいました。「こころみじかき春の山風」恨み言の一つや二つでは済みません。心よりご冥福を改

めてお祈り致します。

さて、一昨日フィンランドよりの交換留学生ユニアさんが到着しました。鈴木さん・鶴飼さんお出迎え有難うございました。元気なサンタクロースのようなお嬢さんです。お楽しみに。

また、来週はガバナー補佐訪問です。残暑にも負けずご出席の程をお願い致しご挨拶と致します。

～Today's Information～ ◆◆報告事項◆◆

◆◆幹事報告◆◆ 幹事：鶴飼博信

◆9月18日水曜日のガバナー公式訪問は、稲沢 RC がホスト RC として3クラブ合同で開催されます。皆様の御協力よろしくお願い致します。尚、会場設営の関係上、当日ご都合悪い方は事務局へお申し出ください。

◇◇ニコボックス報告◇◇

報告者：ニコボックス委員長 渡邊京子

伊藤(浩一) 職場例会お越しいただきありがとうございます

伊藤(浩一) 健康診断お疲れ様でした。お体を大切に。
 三根 健康診断受けました。人格どおりオールグレイでした。

鶴飼稲沢厚生病院、伊藤院長、真下先生、お世話になります。本日はよろしくお願い致します。

浅井健康診断有難うございました。HBA1C 6.2 尿酸値 8.1 両方共、境界域。注意します。

横井稲沢厚生病院 伊藤院長様はじめ皆様にお世話に

★出席報告★報告者：会員組織委員長 川合正剛

| | | | |
|------|----------|---------|---------|
| 会員総数 | 46名 | 前々回修正 | 7月27日 |
| 出席数 | 27名 | 出席数 | 33名 |
| 会員数 | (内免除者5名) | 会員数 | (内免者9名) |
| 欠席者数 | 19名 | マークアップ数 | 5名 |
| | (内免除8名) | | |
| 出席率 | 71.05% | 修正出席率 | 90.48% |

☆例会臨時変更通知☆

| クラブ名 | 月/日(曜日)時間 | マークアップ会場 |
|------|-----------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

今週のマークアップ 小島洋一・加藤太平・山本敏裕・大宮隆志 (B.D) 鈴木杏奈 (一宮北)

☆例会日程☆

| 9月4日(水)12:30 | 9月11日(水)12:30 | 9月18日(水)12:30 | 9月25日(水) |
|---------------------|---|---------------------------------|------------|
| 幸福例会 会員表彰 第3回理事会 | 都合により内容変更 IAC 年次大会報告 IAC 顧問 川添先生、青少年交換留学生ユニアさん挨拶 | 3クラブ合同 ガバナー公式訪問 ホスト：稲沢 RC | 休会(定款 8-1) |

なりありがとうございました。

吉川眞下先生、今日はお世話になります。よろしくお願ひします。

加藤(太) 稲沢厚生病院さん、お世話になります。眞下先生の卓話楽しみです。

鵜飼青少年交換留学生 ユニアが来日しました。樋田さんに大変お世話になりました。

永井 RI マーク・マローニー会長と親しく懇談できた喜び

林(茂一) 伊藤彰さん、ありがとうございました

林(茂一) 写真をいただいて

山田 早退します

◇◇ガバナー補佐プロフィール◇◇



氏名 篠田 廣 (しのだ ひろし)
所属 RC 津島ロータリークラブ
生年月日 1944年(昭和19年)7月20日
所属クラブ 津島ロータリークラブ
職業分類 内科医
勤務先 篠田内科
役職 院長

ロータリー歴

1981年9月 津島ロータリークラブ入会
1989-90年度 R財団委員長
1992-93年度 米山奨学委員長
1994-95年度 会員増強委員長
1996-97年度 副会長
2011-12年度 会長エレクト
2012-13年度 会長
2013-15年度 地区RLIディスカッションリーダー
2015-16年度 ロータリー情報委員長
マルチプル・ポール・ハリス・フェロー
マルチプル米山功労者

◇卓話:テーマ「こむら返り なぜ?・手当・予防」◇

稲沢厚生病院 眞下啓二名誉院長

こむら返りはふくらはぎの筋肉の痛みを伴った痙攣で、高齢者の場合には運動中よりも疲れた日の夜、眠っている間に起こることが多いとされています。

その発生機序は1. 筋肉のセンサー(筋紡錘と腱紡錘)の機能異常と2. 筋肉局所のミネラルバランスの乱れによるものです。したがって筋肉の痙攣を起こしやすい身体条件として、脱水、筋肉疲労、運動不足、筋力低下、血行不良、冷え等の要因が挙げられ、これらの多くを満たしてしまうのが加齢であります。こむら返りは重大な基礎疾患とは関係ないことが多いのですが、筋肉の痙攣を来す病気には様々なものがあります。大まかな目安として週1回以上で症状がある場合にはかかりつけの医師に相談されることをお勧めします。

足がつったときの応急処置の基本はつった筋肉をしっかり伸ばしてやることで、こむら返りでは膝を伸ばしたままつま先を手前に引っ張ります。この際の注意点はゆっくり且つしっかりと伸ばすことで、急に引っ張ると筋肉の痙攣を誘発してしまうことがあります。つま先に手が届かない場合にはタオルの両端を持ってつま先に引っ掛け引っ張る方法があります。また、当日の卓話では抜けてしまって恐縮ですが、飲み薬では芍薬甘草湯という漢方薬がよく効く場合があり、有効なケースでは発作時に1包飲むと1〜

2分で治まります。今夜はつりそうだという日の寝る前に予防的に1包飲むのも良いかも知れません。ただし、副作用も比較的多いため連用・常用は避けるべき薬です。

予防では、水分補給、ミネラル摂取、アルコールを控える、マッサージ、ストレッチ、入浴等が有効ですが、いずれも1項目だけで特効的というわけではありません。日頃の養生が大切なようです。

以上、参考にしていただければ幸いです。



| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|