



Rotary
古河東ロータリークラブ

Weekly Bulletin

2025-2026 年度

会長 福田優子

幹事 大谷祥寛

フランチェスコ・アレッツォRI会長メッセージ: 「よいことのために手を取りあおう」

第 2258 回例会

会員卓話「調停制度について」

司会: 佐谷道浩会員

スピーカー: 松井実会員、古谷由紀子会員

会場: 古河商工会議所3F / 点鐘: 12 時 30 分

福田優子会長 会長の時間



1. 3月、つくば学園 RC40周年記念式典には、山崎清司 PDG と武澤郁夫パスト会長に、米山修了式には、久野茂クラブ米山記念奨学会副委員長に、水戸 RC75周年記念例会には、山崎清司 PDG

と高橋采子パストガバナー補佐に、出席をお願い致しました。今までも、沢山の会員の方々に出席をお願いしております。今回改めて、出席して下さる方々、地区委員の方々へ感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

15日の夜、高橋采子さんから水戸 RC への参加報告のお電話をいただきました。私は、お願いして登録させていただいたので、「ありがとうございました」と申し上げました。ところが、采子さんは、「こちらこそ、行かせてもらってありがとうございました」とおっしゃってくださいました。このような、温かい感謝の言葉をおっしゃった采子さんを尊敬します。どれほど有難く、うれしかったか、心が温かくなりました。これからは、私も誰かに何かを依頼されたら、よほどのことがない限りお受けして、相手の方に「行かせてもらって、ありがとうございます。」と笑顔で応えたい

と思いました。

「葛飾坂東観音御開帳」(12年ごとの午年にあるそうです)が明日3月18日から4月17日まで、実施されます。円満寺が事務局です。星野龍肇会員ですので、ぜひ観音様のご尊顔をご参拝したいですね。

2. 3月は「水と衛生月間」

ロータリーの7つの重点分野の一つ

ロータリーの友 P3 R.I.会長メッセージ

3. 月信3月号 P5「水と衛生月間に寄せて」塚越敏祐2820地区ローターアクト総括委員長

4. 水と言えば、日本は古事記・日本書紀に、「豊葦原之千秋長五百秋之水穂国(とよあしはらのちあきながいおあきのみずほのくに)一般には「豊葦原の瑞穂の国」と「水」が豊富で稲が実り豊かな国という名前のとおり、現在も水資源は当たり前にあります。

しかし、気候変動や、最近の国際情勢を見ていると、日本も、今までのように当たり前蛇口をひねれば水が出る生活を、これからも続けていくためには、行動しなくてはならない時代になっ

てきました。

そして、各地の井戸水から PFAS(有機フッ素化合物)が基準を超えて検出されているところもあります。令和8年1月現在の古河市(思川浄水場基準項目検査報告書)では、PFAS は暫定目標値を下まわっています。

5. 私たちが享受している「水」は当たり前ではな

いということです。未来のために「水と衛生」について考えてみる良い機会ですね。「衛生的な水」がいつでもあることに感謝ですね

今日は、酒井慎介先生の卓話「身体と水」です。私たちは、体がなくては生きられません。大切な「身体と水」について、よろしくお願ひいたします。
以上

【第2257 回例会 3月17日(火)報告】

1. 例会開始の宣言

小森谷久美 SAA



ソングリーダー 佐藤孝子会員

2. 開会の点鐘 福田優子 会長



3. ローターソング斉唱

われらの生業

オーディオ担当 武澤郁夫会員

4. お客様及びご来訪ロータリアンのご紹介
なし

5. セレモニー
なし

6. 委員会報告

①次年度幹事 古谷由紀子 会員

(1)3月15日(日)ホテル日航つくばに於ける、

ロータリー財団地区補助金管理セミナー
に出席致しまして、ロータリー財団の補助
金の活用にあたって、必要となるクラブ参
加資格認定書をお預かりして参りました。

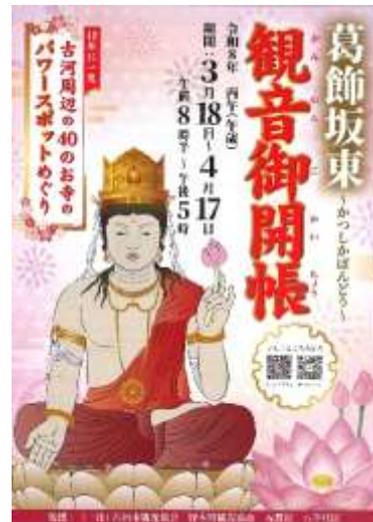
- (2)3月 21 日(土)ホテルニューつたやに於い
て、「会長エレクト・ラーニングセミナー
(PELS)」があります。松本幸子会長エレ
クトに出席をお願いいたします。
- (3)3月 24 日(火)第 4 回被選理事会がござ
いますので、理事役員の皆様、ご出席方、
よろしくをお願いいたします。



詳しくはこちらから



Instagram ホームページ



②星野龍肇 会員

葛飾坂東観音御開帳について
この御開帳は、十二年に一度の午年ごと
に(馬が観音さまのお供をする使者と言
われることから)一ヶ月間に限って、普段
閉じられている観音さまの扉が開かれる
ため、観音さまのお姿を直接ご覧になり、
お参りいただけます。

本年がその御開帳に当たり、3月18日
から4月17日まで午前8時半から午後
5時までの間、この良縁に心豊かな春の
観音霊場をお参り、巡ってはいかがです
か。



7.出席状況報告 小倉郁雄 委員長
会員数35名、免除者1名、
メイク及び出席者数25名、
出席率 73.53%です。



8.スマイル投函報告

スマイル委員会 石川久 委員長



3月17日スマイル

お名前	メッセージ
福田優子会長	今日からお彼岸です。 春ですね。 本日の卓話は、酒井慎介会員です。 「身体と水」についてよろしくお願いします。
山崎清司 PDG	酒井慎介会員卓話宜しくお願い致します。
石川久会員、小倉郁雄会員、小森谷久美会員、坂田信夫会員、佐藤孝子会員、須永恵子会員、高橋采子会員、武澤郁夫会員、古谷弘之会員、星野龍肇会員、松井実会員、松本幸子会員、森敏夫会員	本日も宜しく申し上げます、 酒井慎介さん、卓話楽しみです。
久野茂会員	酒井慎介先生、卓話楽しみです！！ 最近出席率の低さに、心を痛めている一人です！！
酒井慎介会員	本日は、卓話させていただきます。 退屈で、眠気を催すと思いますが、お付き合いの程、お願い申し上げます。
杉岡榮治会員	「身体と水」酒井慎介会員、勉強させていただきます。
古谷由紀子会員	気持ちの良い季節です。わくわくします。 酒井先生のお話もわくわく聞きます。 よろしくお願いします。

以上 19 名 39,000 円 累計 1,367,000 円 年度目標額 1,900,000 円 達成率 71.95%

9.幹事報告 松本幸子 幹事代理



報告事項

- ① ロータリー手帳の申込は締め切り、注文します。
- ② 小山南 RC との合同例会の出欠表の記入をお願いします。
- ③ 本日3月17日午後6時30分より、喜楽飯店さんで、新入会員のオリエンテーションを実施します。

10.会長の時間 表紙にて

11.閉会

本日のプログラム

会員卓話

酒井 慎介 会員



「身体と水」

大量の発汗、嘔吐、下痢の後の水の摂取不足

老人、乳幼児にては自然発生あり
のどの渇き、尿量減少あり

②等張性脱水

出血、嘔吐、下痢、熱傷の際

③ 低張性脱水（ナトリウム欠乏型）

大量の発汗、嘔吐、下痢の後の水分のみの
摂取時

のどの渇き、尿量減少なし

水中毒

5.脱水症の処置、加療

軽度、中度 水分補給

中度、重度 輸液

6 熱中症

気温の高い環境で生じる健康障害の総称

以前は、日射病、熱射病の呼称

それ以前は、暑気あたり、カクランと言われた

た

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温上昇、めまい、

倦怠感、けいれん、意識障害などがおこる

7. 水分補給には

・麦茶 ミネラルを含むため日常の水分補給に
適している

・スポーツドリンク 電解質、ブドウ糖を含むため
運動時の

1.身体的水分

体液=生体内にある液体成分の総称

○体液は体重の60%、うち、細胞外液が体重の
20%、細胞内液が体重の40%

また、細胞外液のうち、血液、リンパなどが
体重の5%、間質液が体重の15%

2.身体の水分量

成人では体重の約60%で水分摂取は、食事
にて約50%、残りは水分補給、

水分排出は、糞尿、発汗、呼気 2.2~2.5L

3.水分不足状態 =脱水、脱水症

水分過剰状態 = 浮腫、むくみ → ほとんど
が内臓疾患

4.脱水症の種類、原因、症状

①高張性脱水（水分欠乏型）

エネルギー補給に適している
 ・経口補水液 スポーツドリンクに比べてナトリウム含有
 が多いため、脱水の出現後に適している
 ・コーヒー、緑茶 カフェインによる利尿作用

のため
 脱水が進行
 ・アルコール アルコール分解に水分が使われ
 利尿作用のため脱水が進行

今後の予定

日程	会場	内容
第 2259 回例会 3月 31 日 (火)	—	第 5 週につき休会
第 2260 例会 4月 7 日 (火)	古河商工会議所 3 F	今月のお祝い 4 月生まれの方 会員卓話「私の旅行記 - ロータリー編 -」 山崎清司 パストガバナー お弁当/ホテル山水
第 2261 回例会 4 月 14 日→16 日 (木)	千葉県野田市蕃昌 10 番地	移動例会「職場見学」(担当：職業奉仕委員会) 午前：グリコピア CHIBA 午後：キッコーマン醤油
第 2262 回例会 4月 21 日 (火)	栃木県小山市神鳥 谷 202	移動例会「小山南ロータリークラブとの合同例会」 会場：小山グランドホテル 例会点鐘：18 時 30 分
第 2263 回例会 4月 28 日 (火)	古河商工会議所 3 F	お客様卓話「防災講座」 茨城西南広域消防本部 古河消防署長様 お弁当/喜楽飯店
瀬戸隆海ガバナー年度 地区行動指針 「時は今 ところ足元 そのことに 打ち込む命 永久の御命」		
地区行事等		
3月 29 日 (日)	茨城県立 青少年会館	新会員オリエンテーション
4月 4 日 (土)		ローターアクト年次大会
4月 12 日 (日)		米山オリエンテーション
4月 20 日 (月)		地区大会記念ゴルフ大会
4月 25 日 (土)	ダイヤモンドホール	クラブリーダーシップラーニングセミナー(CLL)

■会員向け連絡先

例会欠席時のご連絡先 kesseki.rnrk@gmail.com 又は 小森谷 S A A まで

週報原稿のご送付先 m5.matsui@nifty.com 又は 松井まで

■当クラブへのお問い合わせ先(25-26 年度)

〒329-0101 栃木県下都賀郡野木町友沼 4976 フクダ工業株式会社内

事務局電話：0280-55-2061 事務局 FAX：0280-55-2244

メール fukuda-kougyou-yu@leaf.ocn.ne.jp



<文責>古河東ロータリークラブ会報 IT 委員会 (松井、小森谷、須田)

創立 1982 年 7 月 6 日 通常例会日：火曜 12 時 30 分～13 時 30 分

例会場：古河商工会議所(古河市鴻巣 1189-4) 例会場電話：0280-48-6000 例会場 FAX：0280-48-6006

<https://kogaeast.jp>