

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

世界へのプレゼント になろう

第 2614回 例会
平成27年12月25日 (金)
天候 晴れ
合唱 それでこそロータリー
四つのテスト

会 長 佐藤 泰文
幹 事 山本 明峰

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716
例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

何となく過ごした日々も、今年最終の例会となり、来週はもう、元旦です。

長生きの治療で、特に体格のいい方、いびきを大きくかく方にはお薦めします。

人間が生きていくために、必要不可欠な「睡眠」。より快適な目覚めを得ようと睡眠時間の“量”を気に掛けても、“質”にまで思いを至らす人は少ないかもしれません。例えば「イビキ」。「イビキがうるさいと言われて、家族に寝室を別している」と、笑い話のように話す人もいますが、そのイビキが寿命を縮めている可能性があることを認識している人はどれほどいますか。

「寝入りばなに少しかく程度の軽いイビキや、酒を飲んだときだけかいてしまうイビキであれば問題はありません。しかし寝ている間、大きなイビキをかいては、時々息を詰まらせるように止まり、またゴーツと大きなイビキを繰り返す。そのような人はすぐに専門医の診察を受けて下さい。睡眠時無呼吸症候群であると考えて、ほぼ間違いない。イビキの対象となる“病気”であり、放置すれば死に至るといっても過言ではありません」と、専門医の先生は言われます。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠が妨げられることから昼間の眠気につながり、車の運転などに大きな危険が伴い、社会問題になっています。眠気だけでなく、高血圧・糖尿病・認知症などの様々な病気のリスクとなり、心不全、不整脈、脳卒中や心筋梗塞で突然死を招くこともあり、非常に危険な疾患であると言われます。

私も見たような体格です。家族によく言われます。大イビキで、突然止まり、またゴーツと大きなイビキを繰り返すことで、『イワサキクリニック』を紹介され、検査をしました。結果はしっかり睡眠時無呼吸症候群でした。治療は睡眠時「シーパップ」という治療機器を装着して寝ます。かなりの圧力の空気で呼吸器を改善する治療です。

大きなイビキをかかれる方は、この治療を受けて、長生きしましょう。

幹事報告

ガバナーより

1. 1月のロータリーレート 1ドル120円

一般社団法人湯河原温泉観光協会より

1. 湯河原町経済三団体新年合同賀詞交歓会の開催について

日時：2016年1月26日(火)17:00 受付

場所：湯河原観光会館 大会議室

回答期限：2016年1月14日(木)

連絡事項

1. 1月の例会は、1日は特別休会で、8日は移動例会（場所：魚判 時間：17:30~18:00）、15日が通常例会で、21日(木)がIM例会、22日(金)はIM開催の為休会となり、29日が通常例会となります。

スマイルBOX

会員誕生日 山本明峰君 (12/30)

夫人誕生日 佐藤泰文君 (今日様・12/27)

クリスマスケーキを頂いたので全員でスマイル

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 23名
	欠席 2(免除者 1名)		出席率 95.45%
	前回の修正出席率 90.48%		前々回の修正出席率 82.61%

事前メイクアップ 0名

卓 話

石倉 幸久 君

私、石倉幸久は、高杉尚男・杉山茂久両名の推薦により平成22年1月8日に入会致しました。

「ロータリーの目的は、有益な事業の基礎として奉仕の理想を鼓吹（こすい）し、これを育成することにある。特に次の各項を鼓吹、育成することにある。」とした上で、四項目が示されています。これは各人が職業を通して、世のため、人のため、愛の心を持って他人の役に立つことを行い、現在よりもさらに良い社会を築いていこうというロータリー運動が、倫理運動であることを明確に表していると思います。

さて、ロータリーの倫理は、一体どこにあるのか。それは、ロータリアン一人ひとりの心の中に宿るものです。だからこそロータリアンは例会に出席し、友愛を育み、奉仕の心を学び、その成果を家庭、職場、地域社会にシェアしなければならないのです。

佐藤会長挨拶



石倉会員卓話



例会風景

