

創立 1980年10月8日



# ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

## 第2640地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西2丁1番30号 ポピア南海3階302号  
 Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番  
 URL : <http://www.sakai-kita.jp/>  
 E-mail : [snrc@jasmine.ocn.ne.jp](mailto:snrc@jasmine.ocn.ne.jp)

例会日 毎週金曜日 午後0時30分  
 例会場 南海グリル 天兆閣別館 4階「ローズ」 Tel:(072)222-0131 番(代表)  
 ガバナー(第2640地区) : 福井 隆一郎  
 ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/fukui/>  
 E-mail : [fukui2016@wind.ocn.ne.jp](mailto:fukui2016@wind.ocn.ne.jp)

会長: 中田 学 幹事: 笹山悦夫 広報委員長: 坂田兼則 編集者: 山ノ内修一

四つのテスト 言行はこれに照らしてから 1.真実かどうか 2.みんなに公平か 3.好意と友情を深めるか 4.みんなのためになるかどうか

### 本日の例会

2017年3月17日(金)第1746回

卓話 「我等の世代 PART IV」

卓話者 木畑 清会員

今週の歌 「我等の生業」「埴生の宿」

お客様の紹介

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・S A A報告

○皆出席表彰(3月度)

笹山悦夫会員(第4回)

今週の歌「埴生の宿」  
 埴生の宿も 我が宿  
 玉の装い 羨やまじ  
 のどかなりや 春の空  
 花はあるじ 鳥は友  
 おお わが宿よ  
 たのしとも たのもしや

### 次週の例会

2017年3月24日(金)第1747回

卓話 「未定」

卓話者 辰 正博会員

### 前回の例会

2017年3月10日(金)第1745回

夜間例会 18時30分点鐘

「出羽ノ海部屋ちゃんこ会」

<3月10日(金)の出席報告>

会員数	31名
出席会員	19名
欠席会員	12名
お家族・その他	31名
1月27日(金)の出席率	90.32%

### 前々回の例会

2017年3月3日(金)第1744回

卓話 「社会奉仕フォーラム」

卓話者 社会奉仕委員長 藤永 誉

今週の歌 「君が代」「奉仕の理想」

「バースデーソング」

お客様の紹介

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・S A A報告

○会員・奥様誕生祝い

北側一雄会員(2日) 藤永華恵様(17日)

○結婚記念祝い

藤永 誉会員(17日) 徳田稔会員(27日)

澤井久和会員(27日)

<3月3日(金)の出席報告>

会員数	31名
出席会員	19名
欠席会員	12名
ビジター	0名
ゲスト	0名
1月20日(金)の出席率	83.87%



人類に  
奉仕する  
ロータリー

2016-17年度 国際ロータリーのテーマ

「人類に奉仕するロータリー」

国際ロータリー会長 ジョンF.ジャーム(米国・チャタヌーガRC)

## 卓 話(3月3日)

「社会奉仕フォーラム」

社会奉仕委員長 藤永 誉



日頃は、お忙しい中、社会奉仕活動にご参加いただき、また、多大なるご協力をいただきましてありがとうございます。

当クラブの社会奉仕活動は、主に年間8回と毎月ダメゼッタイの活動を行っておりますが、みんなで活動するとロータリーの良さが見えてくると思いますので是非これからもご参加のほどよろしくお願ひ申し上げます。

本日は、少し先の「未来」についてのお話をさせていただきます。

マスコミでご承知かと思いますが近い将来高い確率で東南海地震の発生が予測されております。30年以内に60%の確率で起こると言われております。

交通事故で死亡する確率が0.2% 航空事故で死亡する確率が0.002% がんて死亡する確率が6.8%

空き巣の被害にあう確率が3.4%ですから、地震の起こる確率はかなり高いものと判断できます。

そこで「防災」をテーマにお話をすすめていきます。

本日、特別講師を呼んでおります。「防災士」の認定を受けております坂上さんです。

宜しくお願いします。

### 「かあちゃん防災士のススメ」

坂上 香里

本日は、クラブ事務局員でもなく、お寺の留守番でもない、私の裏の顔でお話させていただきます。

先月、藤永委員長より社会奉仕フォーラムを一緒にやりましょう！とおっしゃっていたので、私からお伝えしたいことを考えていましたら、どれも「いつ来るかわからない災害に、お金をかけて備えられない！家が狭いし備蓄もできへんし！でもでも生きていたい！！」という気持ちがこもっている内容ばかりとなってしまう、皆様には世界が違うお話ですが、聴いていただければうれしく思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、「防災士」という資格があるのをご存知でしょうか。

まあまあ高い受講料と丸二日間のヒマがあれば、誰でも取れる民間の資格です。

取得した理由は、2012年9月、堺北ロータリーと堺西ロータリーの共催でおこなった東日本大震災関連のIMがきっかけでした。小さい子ども達や大人たちを高台に避難させ、多くの命を救った釜石東中学校の子供たちに感服し、この「釜石の奇跡」は、奇跡ではなく、日頃の防災教育の賜物だったと知ったことでした。

そして、もしものための防災教育が日常生活にも役立ち、簡単に命を失ったりしない命の大切さ、お互い様の心、協力して助け合う気持ち、山などで遭難したりしたときの生きる知恵、いろいろな事への応用力などが学べて、我が子も含めて絶対今の子たちに必要！！だと思い、地域の防災教育に携われるボランティア活動をしたい！と考えるようになりました。しかし、私は何の知識もなくただのおばちゃんです・・・そこで、ただのおばちゃんに少し色をつけたくて、防災士を取りに行ったわけです。幸か不幸か、ちょうど西ロータリーが解散し、退職金をいただいたので、高い受講料も払うことができました。取得してすぐ地域の大学生と福祉防災マップ作りに参加させていただいたり、柏原市の災害ボランティアコーディネーターとして活動させていただいて4年目になり

ます。

そこで、ここから

### かあちゃんのススメ その①

#### 「想像 防災訓練のススメ

##### 「しっかり恐れて、心も備えて！」

災害が起きないにこしたことはなく、考えたくないことですが、災害を正しくイメージし、きちんと向き合ってしっかり恐れることが、防災・減災につながります。

地震、水害、津波などの災害の種類、発災時間（深夜、早朝、昼、夕方、夜など）、平日、休日の場合、季節などいろいろなパターンを想定したうえで、リスクや連絡方法、避難経路などについて話し合うような機会を作ってください。

そして、大きな発災の時には、家族が離れていても、各自、自分の命は自分で守り、避難所で元気に会う約束をしておいてください！

お子さんが居るご家庭では、お父さん、お母さんの指示を待っていたり、お子さんを迎えに行ったりして、命を落としたという話をよく聴きます。

### かあちゃんのススメ その②

#### 「寝室には運動靴を！」

深夜に発災の場合、ベッドの下などすぐに取り出せるところに運動靴を常備してください。

逃げる際に、ガラスの飛散などでケガをするのを防ぎます。

### かあちゃんのススメ その③

#### 「ローリングストック法のススメ」

被災後3日間、できれば1週間の食料の備蓄といわれますが、非常食、保存水は値段も高いですし、食べ慣れていない味も多く、またしまいこんでいる間に賞味期限がきれていたり、なかなか管理が面倒です。

保存食備蓄も大事ですが、今は、日常の中に食料備蓄を取り組む考え方が推奨されています。

「非常時にも食べられる食品」という位置づけで、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使えば新しく買い足す。日常生活の中で消費しながら備蓄する方法です。

この方法のポイントは・・・

- ①古い物から使う
- ②使った分は必ず補充
- ③カセットコンロとガスボンベも備える

（ガスボンベも日頃から使用しながら一定量を確保しておいてください）

### かあちゃんのススメ その④

「備蓄品には、結構使える！サランラップ、ビニール袋、ゴミ袋、新聞紙を多めに追加してください！

#### 〈サランラップ〉

食器の上に敷いて食べると、洗わずに捨てることができます。止血後の患部を保護したり、骨折した際、添え木を固定したり、また身体に巻くと保温ができます。〈ビニール袋〉感染防止のためゴム手袋代わりに使ったり、段ボールにポリ袋をかぶせて水を運ぶ。断水の際、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足して所定の場所に捨てれば、簡易トイレにもなります。

〈新聞紙〉

服の下に入れて断熱材にしたり、掛け布団に。

丸めてボールにしたり、折り紙代わりにと、子どものおもちゃになります。

### かあちゃんのススメ その⑤

### 「身近なもので作る防災グッズのご紹介です！」

本日お配りした資料の中に、①新聞紙のスリッパ(避難所で使うと足先の冷たさがマシ。普段も掃除などにも使えます。)と②ゴミ袋のカップ(雨を防いだり、保温にもなります。)が入っています。

これらは、去年から地元の市民まつりや地域の防災訓練で広めています。

お子さんやおばあちゃんにお教えすると皆さん感動していただき、お子さんたちは「家に帰ってお母さん、お父さんに教えてあげる！」おばあちゃんは、「帰って孫に教えるわ！」と言ってくださいます。お家で防災、減災について話し合う良いきっかけになったり、今の子どもさんたちは想像力、応用力が欠乏しているのです。これらを作ることで、新聞紙、ビニールは温かい＝防寒になることを学び、生きる知恵の一つにしてもらえればと思っています。

その他、スーパーの袋とタオルでオムツ、ツナ缶でランプ、新聞紙とゴミ袋でクッション、ペットボトルと懐中電灯でランタンなどなど身近な物でも結構使えるものがあります。

自然には逆らえません！しかし被害が発生しなければ災害とは呼ばないので、覚悟の防災、減災に備えていただきたいと思います。

本日は貴重な時間を頂戴しありがとうございました。

## 会長の時間(3月3日)

会長 中田 学



突然死にも前触れがある。

突然死の原因で多いのは、急性心臓疾患、脳卒中、急性呼吸不全、急性肝不全などですが、「突然死」の名の通り、これらは何の前触れもなくやってくるのでしょうか。そうではありません。発病前に7割近くの人が、何らかの異常を訴えていたというのです。

その異常とは、どういうものでしょうか。東邦大学の吉井信夫氏が、遺族や発病から回復した人を対象に調査したところ、もっとも多い異常は、次の順であることがわかりました。

①頭痛、眼痛、顔面痛 ②首の痛みや懲り、肩凝り ③めまい、耳鳴り しかも、発病の一か月前からこれらの病状が出ていたことも分かっているのです。これらのことから吉井氏は、突然死を防ぐ12カ条を次のようにまとめています。

1. 定期検診は必ず受ける。
2. 前兆に気づいたら、まず医師に相談する。
3. 毎日の生活リズムを保つ(一定の睡眠時間と活動、三食を規則正しくとる)
4. 食事は、たんぱく質、脂肪、炭水化物をバランスよく摂る
5. 塩分の摂りすぎに注意する。
6. 心も体もギリギリまで使わない。
7. ストレスを溜め込まない。
8. 疲れを感じたら横になり、わずかでも睡眠をとる。
9. 運動不足にならない。
10. できるだけ休養をとり、ゆったり過ごす。

11. 肥満を解消する。

12. タバコ、深酒をやめる。たとえば、最近頭痛がするなどと感じたら、無理をせずにしつかり休むことが大切ということです。

#### 「18歳と81歳の違い」

- \* 道路を暴走するのが18歳、道路を逆走するのが81歳。
- \* 心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳。
- \* 偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳。
- \* 恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳。
- \* まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳。

### 会長の時間(3月10日)

会長 中田 学

皆様こんばんは。恒例のチャンコ例会にたくさんの皆様にお集まりいただき有難うございます。

5日より4日間国際奉仕活動でタイのロイエットの小学校2校に浄水器の贈呈をしてまいりました。クラブ6名お友達1名の参加がありました。今回はとても強行な工程でしたが、子ども達の笑顔に癒されました。又皆様と一緒に参加しましょう。感動すると思います。

今日はお出羽ノ海親方には無理を言ってこれだけの人数の席を準備して頂きました。有難うございます。那須会員にも無理を言いました。有難うございます。出羽ノ海部屋の力士達の今場所の活躍をお祈りしまして挨拶と致します。

### 委員会報告

#### 社会奉仕委員会

#### 「春の仁徳清掃活動 ご報告」

社会奉仕委員長 藤永 誉



春めいてまいりました。日中はとても暖かく、黄色やピンクの花があちらこちらで咲いているのを目にするようになりました。

今年も恒例の「仁徳天皇陵清掃活動」を3月12日(日)に行いました。会員14名、準会員1名、会員ご家族3名、ファミリー会員1名 計19名のご参加です。「仁徳陵を守り隊」は回を重ね今回で23回目となりました。

記念写真を撮り、堺市長のご挨拶、北側会員のご挨拶をいただき清掃活動がスタートされました。

約1時間30分の清掃を終え大仙公園のほぼ満開に咲き誇る河津桜の下であたたかな日差しをみんなで楽しみました。



春らしい昼食をいただき綺麗になった道を歩いて満足な日を過ごさせていただきました。次回もよろしくお願い申し上げます。



### 親睦活動委員会

「出羽海部屋ちゃんこ会」開催！

親睦委員長 山ノ内修一



ナニワに大相撲が来ると一気に春めきます。恒例になった「出羽海部屋ちゃんこ会」を今年も開催しました。

日 時：3月10日（金）

午後6時30分～

場 所：祥雲寺

参加者：会員19名、家族名、友人29名、

事務局2名 合計50名

若い力士達に囲まれてのちゃんこは格別においしく、お酒もすすみ会話ははずみ、各テーブルは大いに盛り上がりました。力士達が小さな子ども達の手相手をしてくれ、皆、大喜び。いい思い出になったでしょう。

出羽海部屋は、小結に返り咲いた御嶽海関の躍進で今非常に活気があり、その活躍がおおいに期待されます。部屋の各力士の健闘を祈ります。

最後になりますが、いつもながら那須会員には大変お世話になりました。ありがとうございました。

### その他

「第2回4クラブ合同例会のご案内」

幹事 笹山 悦夫

会員の皆さまには益々御清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、前回10月に開催されました4クラブ合同例会が大変好評でありましたので第2回目を開催する運びとなりました。下記のとおり、開催日時が決まりましたので取り急ぎご案内させていただきます。ご多忙中とは存じますが、どうか多数ご参加のほど宜しくお願いいたします。

記

日 時 4月27日（木） 例会18：00～（受付17：30～）

場 所 サンパレス4階ウィンザー・ヴィラ

堺市中区深井水池町 3238 番地

登録料 6,000円

申込締切 4月7日(金)まで

## ニコニコ(3月3日)

中田 学会員 日曜日から国際奉仕でタイに行ってきます。

池田茂雄会員 私の誕生日である 226 事件当日より数えて 81 年目。元気で誕生日を迎えることができました。

山ノ内修一会員 中川さん、色々お手数かけました。有難うございます。  
タイへ行かれる方々のご無事を祈って。

城岡陽志会員 いい場所に土地が見つかりました。  
後は交渉次第。神のご加護を！

徳田 稔会員 休みなしにしたいが、色々出来事があり、休みになりました。

米澤邦明会員 今日は雛祭り、30 周年に植えた河津桜が見頃です。あと半月くらいは咲き続けると思います。

塩見 守会員 早いもので、もう 3 月になりました。まだまだ寒い日が続いていますが、皆様お体に気をつけてください。3月12日(日)仁徳陵清掃活動にご協力をお願いします。

藤永 誉会員 嫁様の誕生日と結婚記念日のお祝い有難うございます。

嶽盛和三会員 5 日よりタイに国際奉仕で出発いたします。同行の方よろしくお願ひ致します。

合計 32,000円

## 幹事報告(3月3日)

(1) 今週の配布物 週報・卓話資料

(2) 幹事報告

次週の例会は例会変更及び「出羽ノ海部屋ちゃんこ会」です。皆様お間違いなきようお願ひ申し上げます。

## その他

### 第9回定例理事会議事録

日時 平成29年3月3日(金) 例会終了後

場所 「南海グリル天兆閣別館「ローズ」」

理事会構成メンバー (12名)

<出席>中田、笹山、木畑、山ノ内、池田、池永、坂田、藤永小西、塩見  
(10名出席により理事会成立)

<欠席>辰、澤井

議案

(1) 春の親睦家族旅行について

山ノ内親睦活動委員長より旅行企画案が報告され、下記のとおり承認された。

なお、その他詳細については後日報告する。

- ・開催日：平成29年6月4日(日)
- ・場 所：近鉄・吉野山「青の交響曲」
- ・費 用：10,000円

(2) 2月度堺9RC連絡会について

堺RC（ホスト）による同連絡会議事録に基づいて報告され、承認された。  
なお、新旧会長・幹事が参加する6月の新旧合同連絡会は6月3日とする。

(3) 4RC合同例会の開催について

第2回4RC合同例会開催について報告され、下記のとおり承認された。

- ・開催日：4月27日（木）18：00～（受付17：30）
- ・場 所：サンパレス 4階
- ・会 費：6,000円（特別例会費として特別徴収とする）

(4) 会計に関する件

会計担当の池田会員より、現時点での一般会計の財務状況の報告と下半期の財政見直しなどについて厳しい財政運営にあることが報告され、議論された。今後、経費の節約や財務処理方法、臨時会費の徴収、予算の組み方なども含め検討していくことが確認された。

(5) その他

1) 定款やクラブ細則など1冊の規定集にまとめる件について

2016年規定審議会によりクラブ運営に大幅な柔軟性を認める決定された。

それに伴い、定款やクラブ細則、準会員制度など諸規定も見直され、また変更されており全体的に分かり難くなっている。

適切な時期を見て、理事会として定款やクラブ細則などを1冊の規定集としてまとめる作業に取り組むことを確認した。

### 2月度堺9RC連絡会議事録

日時：平成29年2月9日（木）14：30～

場所：ホテルアゴーラリージェンシー堺3階 橘

<連絡事項>

1. 6月度新旧合同連絡会日程の件

当初の予定6月10日（土）を国際大会と重なるため6月3日（土）に変更をする。後日、ホストクラブ（堺RC）より、ご案内をお送り致します。

2. その他

・分区について

1月度連絡会にて協議のあった分区について再度「地区分区と堺9RC連絡会との関係」について話し合った。

**【次回連絡会予定】**

開催日時：3月13日（月）14：30～

場所：ホテルアゴーラリージェンシー堺 3階橘

ホスト：堺南ロータリークラブ



# 例会風景

3月3日例会 会員・奥様誕生祝い、結婚記念祝い  
おめでとうございます！



米山奨学生  
グエン・ティ・ガーさん今  
月で奨学生終了です。  
4月から日本で就職される  
との事です。  
頑張ってください！！



「出羽ノ海部屋ちゃんこ会」最後に一本締め