



# 2015-2016年度 広島北ロータリークラブ週報

世界へのプレゼントになろう

国際ロータリー会長 K.R.“ラビ”ラビンドラン 氏  
国際ロータリーテーマ

Be a Gift to the World  
世界へのプレゼントになろう

■会長 山下 正司 ■幹事 上河内 裕司  
事務局 広島市南区松原町 1-5 ホテルグランヴィア広島 6F  
TEL 082-506-0050 FAX 082-506-2530  
E-Mail:hnrc@world.ocn.ne.jp URL http://www.hnrc.jp/  
例会 毎週木曜日 12:30 ホテルグランヴィア広島

■本日の例会 2015年10月29日(木) 第2244回  
ロータリーソング 「それでこそロータリー」  
来客紹介 親睦委員会  
会長時間  
幹事報告  
委員会・同好会報告  
ニコニコ箱  
卓話時間 『賞金王への道の途中』  
(公社)日本モーターホート選手会広島支部  
山口 剛 氏

## 幹事報告 幹事 上河内裕司

- \* 25日(日)は山口県・宇部市において地区大会が開催されます。
- \* 会員名簿追加・訂正表(BOX配布)
- \* 11月例会予定表(BOX配布)
- \* 地区大会最終案内(BOX配布)

## 委員会報告

財団プログラム委員会 佐々木委員長

ポリオデーについて

プログラム委員会 小林委員長

11月26日(木)は夜間例会に変更して、「日本酒例会」を開催します。ご案内をお送りしますので、回答をお願いします。

会報IT委員会 樹野会員

7ページの「特集 ロータリーは例会から」より、各地の異なる例会風景を抜粋して紹介します。

川越RC: 食事をとってから例会を開始。1時間をフル活用。話しやすいように丸テーブル→長テーブルに。

羽曳野RC: 例会は4時から行い食事は軽食。時間を有効活用。

常陸太田 RC: 会員のクラリネット伴奏で国歌とロータリーソング斉唱。

広島北RC(12ページ) 「ニコニコ箱をe-mailで受け付け」が掲載されました。

## 前回の例会 2015年10月22日(木) 第2243回

ロータリーソング 「R-O-T-A-R-Y」  
来客紹介 親睦委員会  
会長時間  
幹事報告  
委員会・同好会報告  
ニコニコ箱  
卓話時間 『人生を豊かにする温泉トリビア』  
TNC テレビ西日本「ももち浜SPA」  
旅コメンター 花田 伸二 氏

## 会長時間 会長 山下 正司

皆さんこんにちは。来客の皆さんにはようこそおいで下さいました。さて、本日は卓話の時間に温泉ソムリエの花田伸二さんをお迎えしております。

温泉大好きの私にとりましてどんな話が聞かせて頂けるかとても楽しみにしておりますので、後ほどよろしくお願ひいたします。

又、今週末には大きなイベントが2つ控えております。

1つは、明日23日(金)社会奉仕委員会の事業であります、広島大学病院ファミリーハウスへのキッズサークル他の寄贈式が、霞町の現地で執り行われます。

2つ目は明後日24・25日の土曜日曜になりますが、山口県・宇部市に於いて地区大会が実施されます。どちらのイベントも関係委員会の皆さんには大変ご苦勞をおかけしますが、当日が楽しい事業となりますよう参加者皆さんの協力共どうぞよろしくお願ひいたします。

最近、横浜でのマンションにおける杭工事のデータ偽装の問題有り、又、広島のメイドカフェで発生した雑居ビル火災による死者が出た事故等、何かと建築に関係した事故が世間を騒がせていることについて、建築を生業としている者にとって心穏やかではいられず今後の動向が気になるところでありますが、もう少し情報が整理されたらいずれこのことについて皆さんと共に考えてみたいと思います。

以上、会長の時間を終わります。

## 同好会報告

野球同好会 中山会員 広京会報告

## ニコニコ箱 ニコニコ委員会

《ゲスト出宝》

杉山浩一様 ご無沙汰しています。本日は取引先の研修で訪広しました。北RC会員時代が懐かしくお邪魔しました。

《自主出宝》

山下(正)会員・東会員・上河内会員・吉永会員・藤田会員

花田伸二様、本日は広島北RCにお越し頂きありがとうございます。温泉のお話し、大変楽しみにしています。

小林会員 花田さん、本日の卓話よろしくお願ひします。

中山会員 杉山さん、再会をうれしく思います。広島にお越し時は必ず例会に出席願ひます。

上河内会員 本日より幹事報告を起立して行います。

鈴木会員 今日は幸せだなと思ひました。杉山さんに会えたと、島本さんが同じテーブルに座ってると。皆様にも会えたと。

杉町会員◇吉永会員・山下(正)会員・庄子会員・中山会員・本田(善)会員・浦会員・松田会員・坪内会員・森会員・小林会員・越智会員 先日の広京会で、京都伏見RCと対戦し、14対0という歴史的敗戦をしてしまいました。原因は全て越智君が欠場したことです。

久保(豊)会員☆◇ 広京会にて、7失点をしました。だらしないピッチングに。

**上河内会員**◇ 先日の広京会親善野球大会で、サードを守らせていただきました。サード右への鋭い当たりを横っ飛びで捕ってファインプレーで一枚。その直ぐ後のサード正面ホテボテのゴロをファンブルしてエラーとなって一枚。頑張りました！

**山内会員** 広京会、大敗戦犯の一員として、山坂監督より名前を挙げられましたので、出社します。

**二井本会員** 先日の広京会では、米山奨学生のダスさんをゲームに参加させて頂きありがとうございました。ユニフォームのサプライズプレゼントにも大変喜んでおり、良い思い出ができた事と思います。

**岡部会員** 本日アメリカ出張のため欠席しております。12日広京会では、ショートで守備妨害を受け手の甲を負傷。その後の打席でライト前のポテンヒットが打てました。負傷が無ければホームランだったと思います。シーズンオフ打撃に磨きをかけておきます。

当日計 42,000 円(内、web 18,000 円) 累計 498,000 円

★=10,000 円 ☆=5,000 円 ◆=3,000 円 ◇=2,000 円

## 卓話時間

### 『人生を豊かにする温泉トリビア』

TNCテレビ西日本「ももち浜スター」  
旅コメンテーター 花田 伸二 氏

#### 温泉って本当に健康に役立つのか？ 温泉豆知識講座

厚生労働省の調べでは、入浴中に突然死亡した人数は全国で約1万4000人。(3年前)

交通死亡事故者数は1年間で4612人。(3年前)

急激な血圧の変動が主な原因となっている。

入浴方法はきちんと守りましょう！

#### ～入浴する前 その①～

温泉入浴はジョギングと同じくらいのカロリーを消費する。

入浴する「前」には水分とカロリーの取得を。温泉旅館に着いた時に出されるお茶とお茶菓子の意味はここにあります。「ようこそ、おいでくださいました」という歓迎や道中のねぎらいの意味ももちろんあるのですが、それとは別にカロリーと水分補給の役割もあるのです。

#### ～入浴する前 その②～

##### 1. 入浴前のかけ湯

湯船に入る前に掛け湯をするのは、「これからお風呂に入る」というサインです。

これをしないで入ると、血管が急激に広がり血圧を下げてしまいます。血管をゆっくと広げることが体への負担を減らします。

基本的にかかり湯は簡単に粗い流す程度でOK。またシャワーや桶は他人に水がかからないよう、座った状態で静かに、それが大人としてのマナーです。

##### 2. マッサージ

湯船に浸かる回数は、1 回の入浴につき 2 回が目安。入浴時間は42℃以上の熱めのお湯なら10分程度、37℃～39℃のぬるめなら20分程度でしょうか。

湯に浸かると体力が消耗しますので、無理は禁物です。また、入浴中にマッサージなどを取り入れると更に血行が良くなり温泉効果が高まります。

#### 3. 水分補給

温泉に入ると、たくさん汗をかいたり利尿作用が促進されます。しかし、これによって体の中の水分が減少し、脱水症状に陥る場合もあります。湯上りにはお茶や水を飲んで水分補給しましょう。また、化粧水は汗がひいて角質が潤ってるうちにつけると効果的。温泉成分と化粧水の両方が肌に浸透して、潤いは更にアップします。

#### 本当に温泉は身体にいいのか？

##### 【物理効果】

①温熱効果：身体を温めることにより血行を促進し、新陳代謝が高まり不要物を排泄する。②水圧効果：体表面にかかる水圧により内臓が刺激され内臓運動と同じ状況になります。つまりマッサージを受けている状態です。また、足には全血液の3分の一が集まっていて、その血液がポンプアップされて血液やリンパの流れが活発になっていきます。

③浮力効果：温泉に首まで浸かると体重は十分の一になり、身体が軽くなったように感じ、筋肉がゆるみ、脳波が「α波」のリラックスした状態になりやすい。

##### 【転地効果】

日常生活を離れ環境に恵まれた温泉地や抜群のロケーションの中の露天風呂に浸かることで五感に刺激を受け、自律神経のスイッチが入り、ストレスや精神疲労の解消に効果を発揮する。即効性がある。

##### 【薬理効果】

温泉の化学成分を皮膚や吸引によって吸収することで得られる効能です。

#### 温泉って、掛け流しがいいの？

温泉に含まれる成分は、時間が経つにつれ酸化したり薄くなってしまう。

科学的には、湧出後の約3日間は薬理効果があると言われるので、毎日お湯を入れ替えて源泉を掛け流しているところが理想的です。

掛け流していても表面だけしか入れ変わりが無い場合だと、循環式の方が、フィルターを通すことで湯を清潔に保てる利点があります。

#### アルカリ性 vs 酸性 の湯の効能

##### 【アルカリ】【美人の湯ってほんとかな】

適応症の欄に不思議と書かれていないのが、「美肌効果」療養ではないので適応症と認められていないんです。温泉地の「自称」と言えるのかな。

科学的には不要な角質をとり「ツルツル肌」をつくる効果や毛穴の汚れをとったり、メラニンを分解することによる“美肌効果”が認められています。

一般的に「美人泉」と呼ばれているのは「アルカリ性単純温泉」「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「硫黄泉」

#### お薦めの温泉

佐賀県 奥武雄温泉 | 風の森 〒843-0231 佐賀県武雄市西川登町小田志 17275 TEL.0954-20-6060

由布院別邸 樹 〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上2652-2 0977-85-4711

天草 天空の船 〒861-6102 熊本県上天草市松島町合津5984-2 TEL 0969-25-2000

ありがとうございました。

■出席報告 出席委員会

2015年10月22日(木) 会員数 88名  
 出席 72名 欠席 16名  
 来賓 1名 来客 1名 ゲスト 1名  
 10月1日例会出席率 100%

■来客紹介 親睦委員会

花田 伸二 様(卓話者)  
 白井 孝司 様(広島南)  
 杉山 浩一 様(元広島北RC会員)

■次回例会 2015年11月5日(木)12:30~

卓話 『新会員卓話』  
 藤原 克実 会員/柳井 博 会員  
 食事 幕の内

社会奉仕事業(地区補助金事業)

広島大学病院が長期入院を余儀なくされる小児がんの子どもと家族のために「ファミリーハウス」を建設することとなり、今年の春に出来ました。「ファミリーハウス」は小児がんの治療には半年以上にわたる長期入院や通院が必要となるため、経済的な負担や、家族が離れて暮らす精神的な負担を抱えることとなりますが、その負担を少しでも軽減できるよう、患者・家族が利用できる滞在施設です。

この建設には多額の資金が必要で広島大学だけの資金ではなく、広く寄付を募っており、当クラブも寄付を行いました。資金は十分ではありません。そこで、長年キャンプ事業などで支援してきた当クラブとして、寄付同様お役に立てることが無いか調査したところ、入院・通院している子供たちが安心して遊べるスペースがあり、そこにキッズサークル(キッズコーナーベンチ)や絵本を置けば、より一層我が家のようにくつろげるスペースになり、小児がんや難病の子どもたちとご家族の不安を、少しでも和らげるために大きな意義を持っています。

10月23日(金)に現地で贈呈式を行ってきましたので、報告いたします。



キッズコーナーベンチ4台・本棚・絵本30冊及び幼児玩具一式



10月24日(土)の中国新聞朝刊に掲載されました。

地区大会報告

10月24日(土)・25日(日)に山口県・宇部市で行われた地区大会に当クラブから48名の会員が参加してきました。



記念講演の村上和雄氏(筑波大学名誉教授)の講演は大変面白く有意義な内容で、午後からの眠気も吹き飛んだみたいです。



次年度は広島中央RCのホストにより広島市で開催されます。地元で行われる地区大会です。是非、全員参加をお願いします。参加された皆様、大変お疲れ様でございました。

