

三條南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



会長挨拶

三條南ロータリークラブ会長

星野 健司

皆様、こんにちは。

早いもので明日から 12 月です。年末に向けて何かと忙しい時期となります。風邪も流行り始めているようですので、お体には十分気をつけられ、有意義な師走をお過ごし下さい。

また、本日の卓話は会長エレクトの丸山征夫さんです。よろしくお願いいたします。

さて、本日は『こむら返り』について少し話をさせていただきます。

先週のある明け方、突然「ふくらはぎ」が攣り、あまりの痛さに眠気も吹き飛び、目が覚めました。体をゆっくり起こし、これ以上の痛みにならないよう我慢するだけでした。私は年に 1~2 度「ふくらはぎ」が攣ります。

この筋肉が収縮して攣ることを『こむら返り』と呼びます。主に「ふくらはぎ」に起こりやすく、「ふくらはぎ」以外でも、足の裏や指、首や肩などにも起こることがあるそうで、子供より大人、年齢を重ねるほど起きやすく、また男性より女性の方が起きやすいようです。また激しい運動をした後も起こりやすいそうです。

急激な運動をしたわけでもなく、睡眠中に足が攣るのは原因があるそうです。その原因は、汗を掻いたり、冷えにより血流が低下し、特に睡眠中は血行不良になりやすい為、足が攣るリスクが高まるそうです。夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり、布団をかけずに寝たりすると筋肉が冷えて血行不良を起こし、足が攣りやすくなります。

また、ミネラル不足でも起きやすく、運動で汗をかくとミネラルが不足し『こむら返り』を起こしやすく、妊娠中の女性は赤ちゃんに栄養が行き、ミネラル不足になりやすく『こむら返り』を起こしやすいそうです。

睡眠中に頻繁に足が攣る場合、そこに病気が潜んでいるケースが考えられ、その際は、きちんと診断を受けたほうが良いそうです。

出席率

会員52名中33名

先々週の出席率

92.00% (11/9)

先週のメイクアップ

11/19 三條東RCへ 長谷美津明君 広岡豊樹君 石山昌宏君 西潟精一君
太田義人君 吉沢栄一君
11/23 バンクーバーRCへ 丸山征夫君
11/26 燕RCへ 阿部隆樹君 伴 直雪君 船久保孝志君 石山昌宏君
加藤峰孝君 木村 譲君 吉沢栄一君
11/28 米山奨学生学友会総会（新潟）へ 野中 悟君

四つのテスト

一言行はこれに照らしてから—

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるか どうか



—2015-16 年度国際ロータリーのテーマ—

国際ロータリー会長	K. R. ラビンドラン [スリランカ]
第2560地区ガバナー	山 本 和 則 [新潟南]
第4分区分ガバナー補佐	鳥 部 文 雄 [燕]
会 長	星 野 健 司
幹 事	齋 藤 嘉 一
S A A	銅 冶 康 之

事務局

〒955-8666 三條市旭町2-5-10

三條信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL http://www.sanjo-minami.jp

幹事報告



齋藤 嘉一 幹事

山本ガバナー事務所より「12月ロータリーレート」のご案内

12月1日より 1ドル=120円 (11月レートと変更なし)

三条ローターアクトクラブより「12月第1例会」のご案内

〔日時〕 2015年12月3日(木) 19:30~

〔会場〕 リサーチコア 4F 異業種交流室

〔例会内容〕 卓話 三条南RC 名古屋 豊 青少年奉仕委員長

「若い力がふるさとを守る、つくる！」

委員会報告



平松 修之 親睦・プログラム委員長



忘年家族会 のご案内

2015年を締めくくる最終例会は・・・

お子さんやお孫さんにもご出席いただき、楽しく賑やかな“忘年大家族会”を下記の通り開催いたしたいと存じます。

委員会一同練りに練ったサプライズ企画を準備しお待ち申し上げております。

ぜひ、ご家族皆様でお出かけ下さい。多くの皆様のご出席をお願い申し上げます。

と き

2015年12月22日(火曜日) 午後5:50~受付 6:30開会
※21日(月)を22日(火)に変更させていただきます

と ころ

GeoWorld VIP The SQUARE ザ・スクエア ☎ 0256-35-1143

会 費

会員 : 3,000円 ご同伴者 : 2,000円 お子様 : 無料

キャンセル

12月21日(月) PM3:00までにご連絡下さい。それ以降会費ご負担いただきます。

出欠連絡

準備の都合がございますので、12月14日(月)例会時までにお返事下さい。

☎ (35) 3477 FAX (32) 7095

ご案内

ザ・スクエアの隣室で“ウェルカムドリンク”の用意がございます。
どうぞお早めにおいでいただき、開会までごゆっくりお過ごし下さい。

ニコニコボックス

NIKO-NIKO BOX

~ 11月30日 8,920円
今年度累計 244,520円 ~

星野 君

丸山征夫さん、卓話ご苦労様です。

齋藤 君

丸山征夫さん、本日の卓話 よろしく
お願いします。

丸山(征)君

バンクーバーに遊びに行ってきた。
RCにも出席してきました。

銅冶 君

丸山征夫さん、本日の卓話 よろしく
お願いします。

佐藤(秀)君

丸山さん、卓話ご苦労様です。
BOXに協力します！

鈴木(武)君

丸山さん、卓話ご苦労様です。

渡邊(久)君、熊倉君

BOXに協力いたします。

木村 君

丸山さん、卓話よろしく
お願いします。
楽しみにしています。
BOXご協力ありがとうございました。

「ROTARY CLUB VANCOUVER , CANADA」

丸山 征夫 会員



先週 11 月 23 日「勤労感謝の日」にカナダのバンクーバーに行ってきました。

23 日の夜 9 時 45 分羽田出発で到着は同じ日の午後 1 時頃。日付変更線の関係で長～い 1 日でした。

泊まるホテルの近くにロータリークラブがあるのを知り、前以って訪問することを連絡しておきました。そのクラブは今年で創立 102 年という古い歴史があります。メンバーは、前は数百人いたがあちこちに新しいクラブができて人数が減ってきて、今は 70 - 80 人位しかないとのことでした。

例会は毎週火曜日。到着の翌日 24 日（火）ホテルから歩いて 10 分足らずの例会場まで地図を見ながら行きました。方向音痴の私が全然間違わずに目的地に到着して、オレも満更じゃないなと感じました。12 時丁度のスタートなので 20 分位早めに着いたら早すぎて 2-3 人しかいなかった。でも、長橋さんみたいな人が受け付けてくれて、

バナー交換はあとで会長とやってもらうとのことでした。

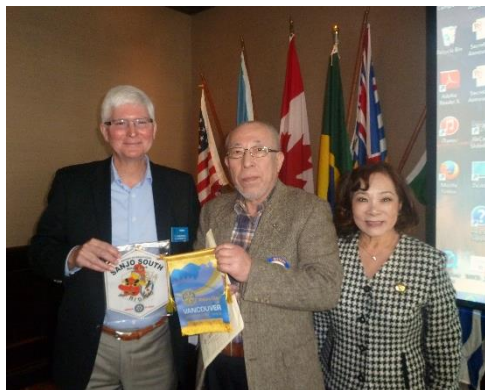
胸にうちのクラブと同じ丸いロータリーバッジのステッカーに名前を書き胸に貼り、更に例会に参加した証明のカードを貰いました。

既にいた人たちから名前は？と聞かれ“MARUYAMA”と言うとそれはファーストネームかとさらに聞かれ、いやファーストネームは“YUKIO”と答えると、次から“YUKIO”となりました。ファーストネームで呼ぶのがアメリカ、北米では一般的なようです。ヨーロッパでは苗字で呼ぶのが多かった記憶です。

まず来た人から食事を始めました。そこは日本でいうナントカ会館みたいな所で食事ができます。代金カナダドル 43 ドル（日本円 4,100+）をクラブに払い私も食べましたが、緊張していたせいだけでなくあまりおいしい料理ではなかったです。松木屋さんのお弁当がずーっと良い。

さて、例会が始まりました。SAA？と思しき人がマイクで何かをしゃべり、国歌らしき歌を皆で合唱。こっちは聞いたこともないので、ただ皆に合わせて歌が終わるまで立っていました。それから誰かのスピーチが始まりました。その人はロータリアンでなく外部のスピーカーで「儲ける会社の運営方法」らしき講義でした。こちらは時差の関係で眠くて眠くて・・・。

ところで、クラブには愛知県出身の大竹さんという方がおられ、色々と面倒を見てくれました。ゲストの自己紹介が始まり、私は日本の新潟県という所からきた、日本のメインの島の間にある東京から 2 時間の場所で中国側にあり冬は寒くて雪が多い。観光でバンクーバーに来たと自己紹介しました。



例会が終わって皆が帰る中、バナー交換がまだだと大竹さんに話すと「ああ、そうだ！」と会長のところに連れ行かれ、改めて紹介、バナーを無事交換しました。例の長橋さんはあれから何もしてくれませんでした。彼女も食事はしていましたが、大竹さんがいたせいかその後長橋さんは何もしてくれませんでした。

会長さんから交換のバナーを受け取りました。わが南クラブのバナーが高級に見えます。交換の際写真を撮ってもらいましたが後でメールで送ってくる約束になっています。

12 月 1 日朝、写真が届きました。

右端の女性がお世話になった大竹かよさんです。



それからロータリーに関係ないことですが、バンクーバーは歩行者に安全なバリアフリーの歩道です。自転車専用レーンもあちこちに多くあります。街には派手なネオンサインが全然ありません。禁止されているようです。

街から少し離れて Grouse Mountain 雷鳥の山があり、頂上にあるレストランで食事をしました。今回の旅の唯一の高級ディナーでした。山は 1,230 メートル位でまだ雪は少なかったですが、人工雪でスキーをやっていました。山から下界を見ると小さい電気がチカチカしてとてもキレイでした。ネオン無しでもキレイでした。

最後に、バンクーバーの港にはデンマークにある人魚姫と同じ大きさの人魚でなくウェットスーツを着て足にはフィンを付けた偽者人魚がいました。

また、横浜と姉妹都市で横浜と同じように中華街もありました。夜は危険だから行かないほうが良いとのことなので散歩コースから外して、あちこち歩きました。また機会があったら行ってみたい所です。

誕生日

1 2 月のお祝い



◆ 会員誕生	2 日	田中康之君	3 日	吉沢栄一君
	11 日	鈴木罔彦君	25 日	大溪秀夫君
◆ 夫人誕生	19 日	坂井洋子（範夫）さん	22 日	渡辺由美（俊明）さん
	23 日	坂本満寿子（洋司）さん		
◆ 結婚記念	5 日	伴 直雪君 ・ 忍さん	25 日	野水孝男君 ・ 智恵子さん

おめでとうございます

我等の生業



坂井 範夫

(昭和15年 2月22日生まれ)

1991年11月入会

事業所名	株式会社 坂謙
事業所住所	三条市嘉坪川 1-14-10
事業所TEL	0256-34-1131
事業所FAX	0256-34-2175
事業所e-mail	info@sakaken.net
HP URL	http://sakaken.net/

株式会社 坂謙



Meister

NEXUS



金物の町、新潟県三条市に本社を置き、金物小売店、建材店、ワークショップ、ホームセンターなど、多方面に販売活動を展開しております。顧客ニーズに基づく提案営業を積極的に推進しております。また、独自ルートによる輸入商品の開発強化にも着手しており、メーカー商社として活動しております。

三条南ロータリークラブ週報

2015. 11. 30 No.2182 No.18