



# ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を

## ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES

1963年3月23日創立 週報2457号

2013~2014年度  
国際ロータリー会長  
ロンD. バートン

### 第2730地区 鹿児島西ロータリークラブ

第 2504 回例会

6 月は ロ ー タ リ ー 雑 誌 活 動 月 間

平成26年 6 月 4 日

● 例会場 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館7階 社交室 毎週水曜日 12:30~13:30  
● 事務所 〒892-0828 鹿児島市金生町3番1号 山形屋1号館9階 ☎ 223-5902 · FAX 223-7507

会長 長柄 英男  
幹事 坂木 貞剛  
会報委員長 上之園正幸

本日の主要  
プログラム

### クラブフォーラム(会長・幹事)

- (1) 国歌斉唱・ロータリーソング(奉仕の理想)
- (2) 会長あいさつ
- (3) 会務報告
- (4) 出席報告
- (5) ニコニコBOX披露

#### 会長代理挨拶 鮫島 信一

皆さん今日は。会長エレクトの鮫島です。

長柄会長が国際大会出席のため、シドニーに行っておられますが、「代行で挨拶をしてください」と依頼を受けました。

本日は「自宅で血圧を測ろう」と題してお話を致します。

血圧は病院で計ると「白衣高血圧」といって10~20mmHg位高くなることがあります。医療機関で白衣を着た人が測ると緊張するからだといわれております。従って自宅でリラックスした状態で測るのが本来の血圧だというわけです。

自分で測れる自動血圧計にも色々なタイプがあり、指先や手首で測るのもありますが、腕に布(カフ、マンシェット)を巻いて、心臓の高さで測るのが、より正確に測れます。

血圧に問題の無い方は、時々で構いませんが、朝と晩、夫々2回ずつ測り、その平均値をその時の自分の血圧と考えて良いのです。しかし測る前は、しばらく安静にして、なるべく決まった時刻に測ることで正確な血圧を知ることができます。

血圧の記載は収縮期血圧(最高血圧)/拡張期血圧(最低血圧)(例えば140/90mmHg)と表示するのが普通です。

朝晩の血圧の差が20mmHg以上であったり、平均値が140/90mmHgより高い時は異常です。睡眠不足、ストレス、喫煙、お酒の飲み過ぎや高血圧の薬の飲み忘れなどをチェックしてみましょう。何日か続くよう

でしたら、心臓や血管に異常があることがありますのでかかりつけ医と相談してください。

血圧は下げ過ぎて収縮期血圧が100mmHg以下になると、ふらつきや目まいが起こることがありますので要注意です。

血圧は健康のパロメーターでありますので、自宅で継続的に血圧を測定し、記録をつけて、自分の体の状態に関心をもつことが大事です。還暦を過ぎた方には自宅での血圧測定をぜひお勧め致します。

血圧は何時も正常値に保って、元気で長生きして欲しいと願っています。

以上で会長代行の挨拶といたします。

(鮫島爺児医作：慶田乱雲選)

#### 薩摩狂句

「孫」(まご)

長<sup>な</sup>ご<sup>い</sup>生きて 孫<sup>まご</sup>い<sup>い</sup>言<sup>い</sup>われて 潤<sup>うる</sup>ん<sup>じじ</sup>祖父

(唄) 孫<sup>まご</sup>ん<sup>やさ</sup>優<sup>なんだ</sup>し<sup>じじ</sup>せ 涙<sup>なみだ</sup>ぐん<sup>じじ</sup>祖父

体の衰えが顕著な祖父に「長生きしてね」と孫の優しい労りの言葉に祖父の目にキラリと光るものが溢れ、手を握り締めて「有難う」と返してくれました。優しいお孫さんですね。

#### ◇前回の例会(5月28日)の報告

会 員 数	77 (69) 名
出 席 数	40 名
出 席 率	57.97 %

#### ◇前々回の例会(5月14日)の訂正

出 席 率	61.42 %
訂 正 出 席 数	59 名
訂 正 出 席 率	84.29 %



2014-2015年度ロータリーテーマ  
『ロータリーに輝きを』  
LIGHT UP ROTARY

2014-15年度国際ロータリー会長  
ゲイリー C.K. ホアン

黄其克



国際ロータリー会長 ロータリーデー

「ロータリーに輝きを」をテーマとする今年度、「ロータリーデー」に参加して、ぜひロータリーを輝かせてください。ロータリーデーとは、地域社会の人びとに、楽しみながら情報を学んでもらうイベントを催し、ロータリーを紹介するという、とてもシンプルなものです。クラブ入会への関心をもってもらい、ロータリーについてより良く理解してもらえ、またとない機会となるでしょう。地元企業や団体との関係も築くことができます。34,000のクラブがそれぞれの地域社会で、ロータリーでの楽しく、貴重な経験を人びとと分かち合えば、世界全体で大きなインパクトがあるはずで

ロータリーデーの開催

クラブの大小を問わず、どのクラブでもロータリーデーを実施できます。近隣クラブが合同でロータリーデーを開催したり、地区レベルで大規模に実施したりすることも可能です。

クラブは、ロータリーデーの内容を自由に決めることができます。大切なことは、参加者が楽しみ、関心を持てるようなイベントにすることです。以下に例をご紹介します。

- 屋外でのピクニックやバーベキュー大会
- スポーツ行事やコンサート
- 家族向けのマラソン大会
- 地元のお祭りやイベントに併せた催し
- 美術館やカルチャーセンターでのイベント
- チケット制のレセプションや夕食会

ロータリーのウェブサイト(rotary.org)の会員専用カレンダーに、クラブイベントのスケジュールを追加してください。

前回の例会記録 (5月28日分)

〈プログラム〉 クラブ協議会 (地区協議会報告)

〈ビジター〉 なし

〈新入会員紹介・バッジ贈呈〉

鹿児島相互信用金庫 専務理事 秋葉 重登君  
紹介：藤安会員

〈5月在籍表彰〉 6人

42年 水淵 清治君 26年 須田 正己君  
21年 玉利 賢介君 19年 天本 美信君  
13年 有村 仁志君 1年 宮原 英仁君

〈会務報告〉

1. 6月のロータリーレートは1ドル102円です。(5月と同じです)
2. 本日は米山ランチにご協力いただきありがとうございます。ご



長柄 英男君、坂木 貞剛君

秋葉重登様、本日より正式にメンバーとなり、おめでとうございます。よろしく願い申し上げます。今後の活躍を期待申し上げます。

藤安 秀一君・玉川 哲生君

秋葉さんのご入会を心より歓迎致します。40代後半は、このクラブでは「ひよっ子」です。友人や後輩も誘っていただき、西クラブに新風を期待しております。今後ともよろしく!! 入会に際しニコニコします。

小計 6,000円 累計 368,000円



雲仙普賢岳で大火砕流が発生

(H3年6月3日)

大噴火による時速100キロの火砕流が発生して43人の命が奪われた。噴火は前年の11月に198年ぶりに始まり、その後4年半にわたって続いた。

次週予告

6月11日(水) 12:30～ 山形屋  
「49代会長の役目」  
会員 玉利 賢介君

市内RC例会プログラム

東RC	6月5日(木)	クラブフォーラム	山形屋	中央RC	6月9日(月)	歴代会長の思い出	石塚 俊雄君	山形屋
北RC	6月5日(木)	クラブ協議会	シブトラ 鹿児島	東南RC	6月10日(火)	クラブフォーラム		サンロイヤル
サザウインド RC	6月5日(木)	クラブ協議会	東急イン	城西RC	6月10日(火)	クラブ定款に基づき休会		東急イン
鹿RC	6月6日(金)	次年度に向けての クラブフォーラム	山形屋	南RC	6月11日(水)	ゲスト卓話 鹿児島市消防局	山下 裕二様	サンロイヤル
				西南RC	6月11日(水)	次年度クラブ協議会		ゆうづき