



2022-2023年度 第32回(通算第1177回)

プログラム『水と衛生月間』【担当】ロータリー財団委員会

■日時:令和5年3月7日(火)18時30分～ ■例会場:ANAクラウンプラザホテル釧路

【会長】濱田 聖子 【副会長】貝嶋 政治 【幹事】千葉 潔 【副幹事】遠藤 若枝

- 点 鐘 貝嶋 政治 副会長
- 国歌斉唱 「君が代」
- ロータリーソング 「奉仕の理想」
- 唱 和 「四つのテスト」



ソングリーダー 貝嶋 政治 君

- 会長挨拶 貝嶋 政治 副会長



皆様今晚は。先週の白糠 RC との久しぶりの合同

例会、大変楽しい例会でした。親睦委員の皆様どうもご苦勞様でした。濱田会長のお話では和服で出席予定でしたが、イベントのため、洋装にするよういわれたそうです。確かにお雛様になるためには和服は無理ですよね。でもお雛様姿、とても良かったですよ。

さて、本日は「水と衛生月間」例会です。我がベイRCで最もロータリー財団に詳しい森委員長、宜しくお願い致します。

■幹事報告 千葉 潔 幹事



先週のひなまつり例会では親睦活動委員のみな様、大変お疲れ様でした。本日の幹事報告です。

- ① 3月のロータリーレートは1\$=136円です。
- ② 館山ベイロータリークラブ様より創立30周年例会のご案内が届きました。会員皆様のパーソナル

BOX に配布させて頂きました。日時 令和 5 年 5 月 18 日(木)16 時～ 場所 ホテル&リゾート南房総 多くの皆様と出席出来ればと思います。幹事までご連絡下さい。よろしくお願い致します。

③ IM 開催のご案内を本日会員様に fax にて送信しております。クラブとしては、全員登録ではございますが、当日多くの会員皆様と出席致したいと思ひます。よろしくお願い致します。

④ 4 月 15・16 日に行います地区研修・協議会ですが、宿泊の兼ね合いもございますので、ご案内文を早めに送りたいと思ひます。よろしくお願い致します。

⑤ 3 月は「水と衛星月間」です。国際ロータリー日本事務局業務推進 IT 室より、リソースのご案内が届きましたので パーソナル BOX 上に一部ご用意させて頂きましたのでご覧ください。

⑥ 4 月 22 日(土) 帯広西ロータリークラブ様への、集団メーキャップ訪問のご案内を、今週皆様へお送り致します。当クラブが集団メーキャップに参加すると言う事で、例会の曜日、更に時間も 18 時に 変更して下さいました。また帯広西ロータリークラブ様は、小谷ガバナーノミニが在籍しておられるクラブでもありますので、是非多くの会員様と出席したいと思ひます。皆様どうぞよろしくお願い致します。

⑦本日例会終了後 3F 華の間において、理事役員会を行います。理事、役員の皆様よろしくお願い致します。

■ 委員会報告

会員増強委員会 漆崎 隆 君

現在ベイクラブの会員数は 19 名で、発足以来最も会員数が少ない状況であり、会員数を増やすことが最重要課題となっています。2 月 7 日の例会において会員増強について話し合いを行いました。そのときにとり決めた班で、最低 1 名は推薦者をあげていただくよう、改めてお願いいたします。

現在、我がクラブは大変厳しい状況にありますので、ご協力を宜しくお願いいたします。



■ 各種記念日の紹介(親睦活動委員会)



【入会記念日】 該当者はありません

【誕生祝】 遠藤 若枝君

昭和 33 年 3 月 11 日(65 歳)



【結婚祝い】 該当者はありません

☆ 本日のニコニコ献金 ¥14,000

累計 ¥901,000

☆ 本日の小銭献金 ¥956

累計 ¥4,283

【森会長宜しくお願いします】千葉潔君、遠藤若枝君、
大越拓也君、沢田雅仁君、後藤義信君、貝嶋政治君
漆崎隆君、葭本正美君、

【本日は宜しくお願いします】森圭一郎君

本日のプログラム

【水と衛生月間】

担当 ロータリー財団委員会

ロータリー財団委員会 委員長 森 圭一郎君



今月3月の月間テーマであります水と衛生月間は、2014年のRI理事会で3月を水と衛生月間と制定し、現在までに至っております。我々の所属している2500地区ではタイ国3330地区を始め、グローバル補助金等を活用して事業に取り組み成果を上げてきました。ユニセフによると世界では20億人以上が安全な飲み水を得る事が出来ず、36億人以上が適切な衛生設備（トイレ）を利用できていません。さらに、子どもたちが水汲みを労働として担っている環境で、学校に行けず満足な教育を受けられずにいます。また、5歳未満の子どもが肺炎により35秒に1人、下痢により60秒に一人のペースで亡くなっているのが世界の現実です。毎年

約140万人の人が命を落とし、その約90%は開発途上国に暮らしているそうです。ロータリーはこれまで何十年にもわたり、世界各地で井戸を掘り、浄水設備や流し台、トイレを設置する等、衛生環境の改善に取り組んでおりましたが、こういった設備を提供したうえで、さらに石鹸を使った手洗、うがい等の衛生面での習慣を定着させることで、コレラや赤痢などの病気を50パーセント近く減らす事が出来、その結果大事な命を救う事が出来るそうです。昨今のコロナ過においても、手洗い、うがいを行うことで風邪やインフルエンザの予防対策に大きく効果があったことはこの日本でも実証されておりますが、世界を見渡した時に手を洗う施設や設備が無かったり、石鹸の存在を知らなかったり、そういった取り組みももっと考えていかなければならないと思いますが、当2500地区の旭川西ロータリークラブさんでは地区補助金を活用して手洗いの習慣化を促進する事業を企画し、カンボジアにて小学校2校に手洗い施設を設置する事と、正しい手洗の仕方の指導、児童一人ひとりに石鹸を配布して実践されたそうです。詳しい内容については、今月のガバナー月信とロータリーの友11月号にその記事が出ておりますので、ご参照いただければと思います。

さてその水ですが、私たちはその水の存在をどの様に捉えているのでしょうか。蛇口をひねればそのまま飲めるきれいな水が出てくるのは当たり前という感覚かと思います。我々の住んでいるこの釧路地域は特に水の浄水処理技術はこの日本でもトップクラスと言われておりますが、音別にある大塚製薬の工場も水のきれいな場所という事である場所を選んでいただいたのは皆さんもご承知の事かと思えます。釧路の水利用の内訳は、主に水道用水、工業用水に利用されており、他に少量ではあるが雑用水にも利用されています。なお、全体の取水量に対する目的別取水比率は、水道用水が35.0%、工業用水が63.3%であるそうです。愛国浄水場の水源で

ある釧路川の上流には湿地や湖沼があり、さまざまな植物プランクトンや微生物が生息しています。の中には、においの原因となる物質を持っているものがあり、これらが釧路川に流れ込むことで、水においがつくことがあります。かびくさいにおいや土くさいにおいの原因となる植物プランクトンなどは、夏場や雨が降った後、雪解けの時期（2～5月ごろ）に、釧路川に流れ込む量が増えるため、においが強くなることがあります。また、生ぐさいにおいの原因となる植物プランクトンなどは、あたたかくなり始める時期（5～6月ごろ）に急激に増え、雨とともに釧路川に流れ込むため、においが強くなる場合があります。このような場合、愛国浄水場では薬品（粉末活性炭）を使って、これらのにおいを減らす処理をおこなっており、おおむね1～2日以内に改善しております。なお、においの原因となる物質は健康に問題を引き起こすものではないという事です。水道水は、水道法により塩素（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒をおこなうことが義務付けられています。塩素のにおいは、水道水がきちんと消毒された衛生的で安全な水であることを示すものですが、水温の変化や体調によっては、強く感じる場合があります。また、雪解けの時期（2～5月ごろ）における大雨の後など、水源である釧路川の水質が悪化した場合（大雨や雪解け等）は、浄水場では消毒剤である塩素の量を増やすため、においが強くなる場合があります。塩素（カルキ）くさいにおいが気になる場合には、冷やす（10℃～15℃）、汲み置く、煮沸するといった方法で軽減できますが、においが完全になくなるわけではないという事と、汲み置いたり煮沸した水は、塩素による消毒効果が弱まり、細菌などが繁殖しやすくなるため、早めに使い切るようにという事です。

次は人間における水分の役割として、水分が体を占める割合は男性が60%、女性は55%で体の半分

以上は水分で重要な働きをしています。吸収された水分は血液の流れに乗って全身を駆け巡る。血液の9割が水分でできており、生命に重要な酸素や栄養素を体のあらゆる所に届ける大切な役割があります。水分が少なくなってしまうと、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞の恐れが大きくなり、人間が生きるためには、水分が一番必要です。

水分の上手な取り方として、一日に取るべき水分量の最低基準は、次の式で大まかに求めることができます。

25～55 歳の方の場合 : 35ml×体重kg

56～65 歳の方の場合 : 30ml×体重kg

65 歳以上の方の場合 : 25ml×体重kg

朝、起きたらコップ一杯 200ml、朝は体がもっとも水分を必要としているときです。睡眠中は、暑い時でなくてもおよそコップ一杯の水が汗となって失われてしまいます。乾いた体に、朝コップ一杯の水は、水分不足で濃くなってしまった体のリズムを正常に戻してくれます。また、目覚ましに効果抜群です。朝食時・昼食時・夕食時にそれぞれコップ一杯 600ml、食事と一緒に水分をとると、消化吸収がスムーズになり、食物が水分を吸うので、少ない量でも満腹感を得ることができ、個人差はあるようですがダイエットにも効果があるようです。通勤・通学後・スポーツした後にコップ一杯 400ml、ちょっと汗をかいたな～という時、空気が乾燥している時、体内の水分は様々な場面で汗となって失われてしまいます。こまめに水分補給をしましょう。入浴中・入浴後のコップ一杯 400ml、入浴は私たちが考えている以上に水分が失われています。また睡眠中も水分が失われてしまうので、喉が渇いていなくてもしっかりと取るようにしましょう。体内の水分には塩分が溶け、その塩分は食べ物から補給しているが、その濃度を正常範囲で一定に保つことが、生命を維持するのに必要なことです。例えば、血液から水分だけが出てしまうと塩分濃度の高い、ドロドロとし

た血液になる。そうすると血流も悪くなり、血管が詰まりやすく心臓にも負担をかけることになってしまいます。濃度を一定に保つために一定量の水分が健康には必要ですので、水分補給には十分注意してください。

最近はどこにでも売っているペットボトルの水ですが、その水には賞味期限が存在します。未開封の場合だと500mlのペットボトルでは一般的に2～3年程度のものが多いようですが、災害備蓄用の水は通常よりも賞味期限が長く5年というものもあるようです。開封後は2～3日くらいで飲み切ってしまうのがよいとされているようです。ウォーターサーバーの水の場合だと、メーカーによって異なりますが、未開封だと6カ月が主流のようです。因みに賞味期限が切れても飲めるのかどうか、それは飲んでも大丈夫のようですが個人差があると思いますので、自己判断になると思います。特に災害備蓄用については、賞味期限自体忘れがちになるので、購入時に賞味期限を分かるように表示をし、ローリングストックをしながら新しいものに更新をしておくことをお勧めします。

次にRLIについてお話しします。

ロータリーリーダーシップ研究会(RLI)は、

世界各地の地区に組織された会員地区の他地区合同、草の根レベルの指導力育成プログラムです。現在日本では34地区中29の地区で導入され、2500地区のRLI日本支部委員として、当クラブの葎本正美会員が地区代表委員として頑張っております。当地区では2019-2020年度(吉田年度)に札幌の地にて、2510地区のご協力をいただき初めてRLIを開催、当クラブから5名のDL(ディスカッションリーダー)が誕生しております。地区ではRLI導入準備委員会として葎本会員が委員長となり、翌年の松田年度でガバナーの地区活動方針で、RLIをかたちにしていきましようと呼びかけられ、漆崎年度では、RLIを推進しようと呼びかけ、その年に初めて2500地区単独でRLIパート1～3を開催する事が出来ました。今年度であります久木年度は、RLIを推進し新しいリーダーを育成しようと呼びかけられており、地区の委員会名もRLI委員会と名称も変更され、栄えある初代委員長は葎本会員が引き続き頑張っております。因みに次年度である鶴見年度も引き続き葎本体制で続けていくことが決まっております。

釧路ベイロータリークラブ出席委員会

在籍会員数	19名	賜暇 / 免除	欠席 / メイクアップ	出席率
今週の出席率	10名	名 / 2名	7名 / 名	58.8%
日修正出席率	名	名 / 名	名 / 名	%

会報・雑誌・IT委員長 横山 豊: yokoyama_jiritsu@email.plala.or.jp

クラブ事務所

副委員長 伊藤 広樹: landito@peace.ocn.ne.jp

釧路市幸町14丁目1-1 ノースコートサンスイ2F

委員 森 圭一郎: fujitokenkogyo@purple.plala.or.jp

TEL: (0154) 23-6175 FAX: (0154) 23-6213

委員 後藤 義信: yoshinob510@outlook.com

URL: //www.rc-kushiro.jp/bay/