



## 6月10日の例会記録 (No.2132)

★出席報告 上原出席副委員長  
会員数 32名 (内出席規定適用免除 15名) 出席者21名, 欠席者 4名  
出席率 84.0% make-up後の出席率 72.0%

★欠席者 河野君, 清水君, 難波君, 森安君  
★ゲスト&ビジター 本日はおられません。

★会長挨拶&報告 木下会長  
6月10日は24節気の「入梅」の日です。長雨と多湿が続きますが自然界では「アヤメ」や「カキツバタ」や「紫陽花」が喜んでいいます。自然界とは別に「生活様式」は確実に変化しています。毎日のテレビも新型コロナ (COVID-19) が主流ですね。「東京アラート」が発令されたのが6月2日ですが6月11日には終了しています。しかし現実にはさらに経済も困窮しています。テレビに出演している政治家(?)は保身に躍起になって「辻褃合わせ」をしています。早く終息するように願っています。  
○2021-22のガバナーは友末誠夫(ともすえ しげお)様(津山RC)が選出されました。

[最近のトピックス (6月7日~14日)] 7日(日): 沖縄県議選で知事支持派が過半数。 8日(月): 世銀が「戦後最悪の景気後退」と発表。世界全体の実質成長率をマイナス5.2%に引き下げる。 9日(火): 自転車のあおり運転を危険行為に規定(改正道交法)。 10日(水): ①センバツ選出32校が8月に甲子園で交流試合を。②米中西部ミネソタで起きた白人警官による黒人男性暴行死事件を端に人種差別抗議デモ。『Black Lives Matter (黒人の命は大切だ)』③米国の新型コロナウイルス感染者が200万人を超過。 11日(木): ①性犯罪者によるGPS端末装着義務化検討へ。②「東京アラート」の解除。休業要請の解除・緩和でパチンコ店やゲームセンターは第3段階へ移行。 12日(金): 新型コロナウイルス対応の2次補正予算成立(予備費10兆円を含め、約32兆円)。 14日(日): ①「夜の街」3業種の対策指針(ホストクラブ, キャバクラ, ライブハウス, ナイトクラブ)を決める。②ブラジルの新型コロナウイルス死者が世界2番目に。③株式総会のバーチャル化増加。④社会活動のオンライン化が進む。

★幹事報告 岡本幹事  
1. 連絡事項  
○本日例会後, 45周年実行委員会を開きます。  
○今年度の倉敷・瀬戸内RCとの合同例会は中止。次年度も倉敷・瀬戸内RCホストで行う(4月6日(火))

### ★委員会・同好会報告

★米山BOX&百万ドルBOX  
米山BOX 2,300円(累計 86,834円) 百万ドルBOX 2,093円(累計 67,428円)

★スマイル 高戸親睦活動委員長  
河口君 皆様, お疲れ様です。くれぐれもお体をお大事にお過ごしください。国際奉仕委員会の報告をさせていただきます。  
木下君 各委員会の活動報告, 委員長様ご苦労様です。よろしくお願ひ申し上げます。 小野君 記念品の蘭の花頂き, ありがとうございます。 合計 11,000円  
若林君 各委員長の皆様, 本日は宜しくお願ひします。

### ★プログラム 黒川副会長

#### 「各委員会活動報告」

【職業分類・会員増強・会員選考委員会(安藤委員長)】  
今期2名および7月入会予定(早瀬さん)を入れて3名の増強です。  
未充填項目も多くありますのでよろしく。

【出席委員会(坂川委員長)】

【プログラム委員会(若林委員長)】



安藤職業分類会員増強会員選考委員長

坂川出席委員長

若林プログラム委員長

本日のプログラム 2020.6.17 No.2133  
「各委員会活動報告続き」 各委員長  
「会長・幹事退任挨拶」木下修二会長・岡本真樹幹事

次週のプログラム  
「年度末例会」

## 岡山備南ロータリークラブ

国際ロータリー 第2690地区第11グループ

■設立/1975年(S50)10月21日  
■例会日/水曜日 12:30~13:30  
■例会場/〒700-0984 岡山市北区桑田町1-13 メルパルク岡山  
TEL 086-223-8100 FAX 086-223-9152  
■事務所/〒700-0975 岡山市北区今8丁目14-28 合同ビル2階  
TEL 086-245-3318 FAX 086-245-3080  
Eメール binan-rc@mx91.tiki.ne.jp

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

【親睦活動委員会（高戸委員長）】

【クラブ会報委員会（足立委員長）】

【広報・雑誌委員会（本郷委員長）】

ロータリーの友への寄稿をよろしく  
お願いします。

【ロータリー情報委員会（恩田委員長）】

【職業奉仕委員会（上原委員長）】

【社会奉仕委員会（吉永委員長）】

次回からはイオンモール受付に固定  
します。

【国際奉仕委員会（河口委員長）】

【ロータリー財団委員会（犬飼副委員長）】

【米山記念奨学会委員会（犬飼委員長）】



高戸親睦活動委員長

足立クラブ会報委員長

本郷広報・雑誌委員長

恩田ロータリー情報委員長

上原職業奉仕委員長

吉永社会奉仕委員長

河口国際奉仕委員長

犬飼米山記念奨学会委員長

以上、各委員会の報告がありました。やはりコロナ禍のため中止が多く、次年度は黒川会長の下、頑張りたく思います。

### ★一口メモ（マスク熱中症）

マスク熱中症にご用心 口呼吸にもなりやすく メリハリある使用を

今井一彰「はじめよう上流医療 あいうべ体操で元気な体」

コロナ騒動で在宅ワークとなったり、休校が続いたりして、人と会う機会が少なくなると表情筋も衰えがちです。そこにきて、外出時にはマスクを着用しますね。でも暑い時期に、何も考えずにただマスクをしているだけだと……。

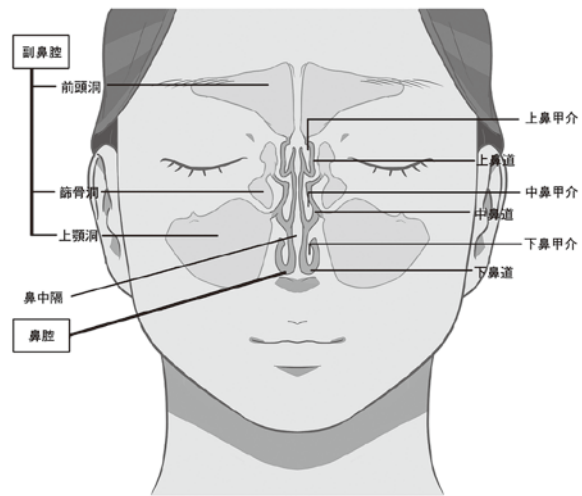
気道抵抗が少ない口呼吸は“楽”だが…

鼻は、体に入れる空気をきれいに、かつ体に優しい状態にするために、いろいろな工夫がされています。まず鼻毛、それから頭蓋骨の中に左右で八つ存在する副鼻腔（びくう）、粘膜細胞にある線毛、そして粘液（鼻汁）、さらに鼻甲介（びこうかい）という巻紙様の構造物が鼻の中にあります。鼻甲介は血液が豊富で入り組んだ構造をしていますから、表面積も大きくなり、効率よく空気の調節を行えます。

鼻の中の空気は、あちこちで乱流を巻き起こしながら肺へと運ばれていきます。いろんな障害物があると、その流れがスムーズにいきません。これを気道抵抗と言います。

気道抵抗はふるいの目だと思ってください。ふるいの目が細かいと、より小さな物質を除去できますね。空気が肺に至るまでの気道抵抗は、鼻の部分で全体の6割程度を占めるといわれます。子どもや高齢者が口呼吸になってしまいがちなのは、筋力が弱かったり衰えたりするためです。この気道抵抗がネックになってしまいます。ですから鼻呼吸に戻していくときには、「面倒だ」とか「なんだか、かえってキツイ」という感覚になります。

口呼吸は、この気道抵抗をショートカットしますから気道抵抗が極端に少なくなります。これが口呼吸が“楽”な理由です。編み目の細かいマスクをすると、さらに気道抵抗が高まってしまいますから、口で息をしてしまうのは仕方ないとも言えますが、マスク装着による口呼吸により、中毒疹と思われる人が増えたという情報も友人の皮膚科医からありました。



### 2歳未満はマスク危険と日本小児科医学会

じつと顔に張り付くマスク、暑い日に辟易（へきえき）した経験もあるでしょう。マスクに関する報道は錯綜しており、何を信じれば良いのか分かりません。2歳未満の乳幼児にはつける必要なところか、危険性があるとの声明が日本小児科医学会から出されました。3密を避けるための学校、幼稚園の休校、休園は“流行阻止効果に乏しい”との見解も、日本小児科学会より出されています。インフルエンザの時の学級閉鎖など、今後どのような扱いになっていくのか、さらに混沌（こんとん）とした状況になることは間違いありません。新しい生活様式といいますが、私たちは何を信じれば良いのでしょうか。医師でも明確に答えられる人はいないでしょう。

ヨミドクター 『yomiDr.』 2020年6月14日配信 <https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20200612-OYTET50000/>

◎今週のメニュー ○ピラフ（サラダ添え）

◎次週のメニュー ○未定

会長方針 「自分をもっと売り込みましょう、  
そして会員増強に繋げましょう。」

役員・理事  
2019.7~2020.6

会 長	木 下 修 二（役員）
副 会 長	黒 川 善 和（役員）
幹 事	岡 本 真 樹（役員）
副 幹 事	高 旗 博 文
会 計	岡 原 洋 介（役員）
S A A	黒 崎 政 彦（役員）

親 睦 活 動	高 戸 賢 一（理事）
ク ラ ブ 奉 仕	黒 川 善 和（理事）
職 業 奉 仕	上 原 和 成（理事）
社 会 奉 仕	吉 永 敏 貴（理事）
国 際 奉 仕	河 口 亮 一（理事）
青 少 年 奉 仕	山 崎 哲 也（理事）
直 前 会 長	恩 田 英 宜（役員）
会 長 エ レ ク ト	黒 川 善 和（役員）

クラブ会報委員会 足立富郎、深田昭司、三村明彦