

Rotary 鈴鹿西ロータリークラブ会報

所属： 国際ロータリー第 2630 地区 鈴鹿・亀山グループ；

創立： 1985 年 3 月 27 日； RI 認証： 1985 年 6 月 3 日(No. 1665)；

事務所： 〒513-0802 三重県鈴鹿市飯野寺家町 816 鈴鹿商工会議所 3F；

電話： 059-383-7077； FAX： 059-383-0501；

E-Mail： info@rotary-suzuka-west.org； <https://www.rotary-suzuka-west.org/>

例会場： 鈴鹿商工会議所 別館 1 F 会議室； 例会日： 火曜日； 例会食事： 12： 00； 例会： 12： 30-13： 30；



持続可能なインパクトを生み出そう

2026 年 7 月 28 日(火)第 1836 回例会

例会場： 鈴鹿商工会議所別館 1 F 会議室

開始： 12： 30 終了： 13： 30

例会進行： 沖 俊成 副 S A A

点鐘： 会長 柴田友美

ソング： 四つのテスト

ソングリーダー： 服部高宣 会員



会長挨拶

柴田友美 会長



改めて暑中お見舞い申し上げます。さて、7 月 28 日は何の日？ でしょうか？

・世界肝炎デーだそうです。
世界レベルでのウィルス

性肝炎のまん延の防止と、肝炎患者に対する差別や偏見をなくすために制定された国際デーとのことです。

因みに肝炎とは、肝臓に炎症が生じることで肝臓の細胞が破壊され、肝機能が低下する病気のことです。原因はウィルス感染や薬の副作用、アルコールや高カロリーな食事の取りすぎといっ

た好ましくない生活習慣、免疫機能の異常など多岐にわたります。また、肝炎は急激に炎症が生じて肝臓の機能が低下する“急性肝炎”と、弱い炎症が長期間続くことで肝臓の機能が徐々に低下していく“慢性肝炎”の 2 つに大きく分けられるそうです。

肝臓は“沈黙の臓器”とも呼ばれており、炎症が生じてても自覚症状がないケースも少なくありません。しかし、適切な対処を講じず、肝臓に炎症が生じた状態を放っておくと肝硬変や肝臓がんに進行することがあるため注意が必要ですよと記載されていますので注意をしましょう。

・また、菜っ葉の日でもあります。

葉物野菜を食べて夏バテを防ぐという意味を含めて制定された日。「な（7）っ（2）ぱ（8）」の語呂合わせだそうです。

しおれてしまったレタスなどの葉物野菜をシャキシャキにするには、どのようにすればよいでしょう？

（1）冷凍庫で一度凍らせてから、常温で解凍する

（2）0 度くらいの氷水につけておく

（3）50 度くらいのお湯につけてから冷やす

《解説》

レタスやキャベツ、小松菜などの葉物野菜がし

おれてしまったら、50 度くらいのお湯に 1～2 分つけておくとシャキシャキに戻ります。葉物野菜は収穫後に水分が蒸発するのを防ぐために、水や空気の出入り口である気孔が閉じてしまっていますが、お湯につけることで気孔が開き、水分が葉っぱの中に取り込まれるのです。ぜひ試してみてください。

さて 7 月は母子の健康月間です・・・「赤ちゃんとお母さんの命をみんなで守る」をテーマについてロータリー財団のコメントを紹介させていただきます。

私たち RC は質の高い医療へのアクセスを拡大し、世界中の母親と子どもたちが健康な未来を築く機会を平等に得られるよう支援しています。2020 年には、推定 500 万人の 5 歳未満児が死亡し、その大半は予防、治療可能な原因によるものでした。そのうち約半数にあたる 240 万人の死亡は新生児（生後 28 日以内）に発生しています。5 歳未満児の主な死因はすべて、手頃な価格の医療・衛生対策によって予防または治療が可能です。また、地域社会が自力で母子の健康を守っていけるよう研修と支援を行うことによって、持続可能なかたちで母子の健康を促進しています。

「母親が強く、健康であれば、その家族も強く健康になり、貧困と飢餓も和らぎます」と人口と開発のロータリアン行動グループ共同創設者、BASF 元アジア統括部長 Robert Zinser（ロベント ジーサー）さんは言います。

活動として、ロータリー会員はコンゴ民主共和国、モザンビーク、ナイジェリア、ザンビアにおいて地域医療システムの強化とコミュニティヘルスワーカーの能力向上に取り組んでいます。

また、スリランカでは、ロータリー会員が保健省と連携し、政策変更を支援するとともに、子宮頸がん検診手順の改善に取り組み、HPV ワクチンの導入を提唱した結果、現在では国家予防接種プログラムに組み込まれています。

ロータリー会員は、現地の保健システムと連携し、持続可能なワクチン供給体制を構築することで、太平洋の九つの離島地域において、10 万人の子どもたちに予防接種を実施する取り組みを進めています。

当クラブにも、ネパールのラリトプール〈ツインクラブ〉から共同で支援活動ができないか問い合わせを書面で頂いています。次の活動として「母子の健康」などの支援も皆さんと協議をしていきたいと思います。

以上を会長挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

幹事報告

柴田友美 前幹事

1. 当クラブ例会変更のお知らせ

2026 年 8 月 11 日（火）祝日のため休会

2. 鈴鹿・亀山グループ各ロータリークラブ例会変更のお知らせ

鈴鹿 RC : 2026 年 8 月 12 日（水）→22 日

（土）納涼家族例会のため鈴鹿グランド
ボウル、焼肉たらふく

3. 地区ガバナー事務所からのお知らせ

・松阪山桜 RC メールアドレス変更

【旧メールアドレス】

myrc@email.plala.or.jp

【新メールアドレス】

my-rc@ma.mctv.ne.jp

・みえぎふ E テラスが岐阜東濃グループに
加入

・クラブ数 72 クラブへ変更

4. 本日例会終了後、第3回理事・役員会を事務局において開催します。
5. 受贈誌：2026-27 年度活動計画書（亀山RC）

出席報告

沖 俊成 出席委員長



正会員 20 名中 10 名出席 出席率 62.50%

ニコニコボックス報告

森 豊 親睦・家族委員長



敬称略・順不同

柴田友美：暑中お見舞い申し上げます。7月生まれの追手風親方もお元気になられていました！報告まで。

森 豊：猛暑の中、名古屋場所、千秋楽パーティに参加していただいた方々誠にありがとうございました。まだまだ暑い日が続きますが、どうぞご自愛ください。

森 喜代造：毎日、大変暑いが続きますが熱中症にはお気をつけてください。

野間芳実：先々週に青森県の八甲田山にロープウェイで登りました。気温は 19 度で涼しかった

たです。

沖 俊成：暑中お見舞い申し上げます。

本日のプログラム

「クラブフォーラム」

- ・ 2027-28 年度ガバナー補佐予定者会議（7月18日）の報告

服部高宣 次期ガバナー補佐予定者



会議終了の点鐘



会長報告後記

7月16日プロバスクラブを表敬訪問しました。





プロバス会員の衣斐朋子さんが同じ誕生日
ですと祝ってくれました。



会報発行担当：岩崎 透