

# KOCHI ROTARY CLUB

2023  
2024

SINCE 1937



世界に希望を生み出そう  
2023-24年度 RIテーマ

## 週報



Weekly report 第3552回 2023年7月18日 2023年7月25日発行

### ● 会長挨拶



皆さん、こんにちは。感覚的には梅雨明けしたような気持ちですが、天気予報によると、もう少し先になりそうです。1週間ぐらい前から、自宅の周りでも蝉しぐれが降っています。まだ7月の半ばですが、北関東では39度が続いているとか、熱中症で救急搬送が増えているといったニュースが連日流れています。日本だけではなく、ローマで42度、スペインでは44度、アメリカのデスバレーでは56度、無茶苦茶だな、すごいことになってきたなと思います。海水温が高くなるエルニーニョ

現象で、偏西風が大きく蛇行したのが原因だそうですが、よく分かりません。

高知も今日は最高気温が33度、最低が25度。関東に比べたら、もしかかもしれません、私が小学生の頃は、家にクーラーがあるわけではなく、夜は蚊帳を吊って、うちわや扇風機で過ごしていたのを覚えています。僕感覚でいうと、昔はそんなに暑かったわけではないだろうと。7月半ばで30度もあったのかと思って調べてみました。

60年前、1963年7月18日、晴れ、最高気温32.8度、最低気温24.6度。ほぼ今日の天気と一緒に。となると、暑い暑いと言いながら、昔の人は我慢強かったかなと思ったりしました。



### ■ 本日のプログラム [ 7月25日 ]

新会員スピーチ  
みずほ銀行 高知支店 支店長  
松田 忠久 会員  
「宝くじのはなし」

会 長	中 澤 陽 一
副 会 長	中 島 和 代
幹 事	細 田 長 司
副 幹 事	入 交 英 太
会報責任者	小 林 達 司

● **ロータリーソング** 「四つのテスト」

● **今週のピアノ曲** 「サマー」 ピアノ演奏：宮地公美子会員

● 地球33番地実行委員会は、3月3日に解散され、本日、宮田実行委員長から、実行委員会の残金69万2,769円を高知RCに寄贈していただきました。また、作成していた絵葉書も、来週、皆さんにお配りしますので、記念にお持ち帰りください。



● **ご挨拶** 宮田実行委員長より

地球33番地は、江の口川の傍にある、東経133度33分33秒、北緯33度33分33秒、3が12個並ぶ地点のことです。地球上には4が並ぶ所、5が並ぶ所とあるんですが、ほとんどが深海だったり砂漠だったり、とても行ける所ではない。ところが3が並んで、簡単に行ける所ということで、高知RCがモニュメントを建てました。1962年昭和37年のことです。1991年には実行委員会を立ち上げ、毎年3月3日にいろんなイベントをやってまいりました。



しかし、今まで支えてくれた地域の方々の高齢化や諸々の事情があり、33回の区切りのいいところでおしまいにしようということで、今年の3月3日をもって終わりとなりました。いろんな企業さんや団体さんから資金を集めて運営していましたが、残ったお金については、協力していただいた昭和小学校と江陽小学校に10万円ほどの教材を、貢献していただいた地域の3団体に11万1,111円をプレゼントして残ったお金が69万某です。

元々高知RCが始めたことですので、これは高知RCにお返しするのがいいだろうということで、こういうことになりました。本当に長い間、ご協力いただきありがとうございました。



● **幹事報告**

- ・2022-2023年度ガバナー事務所閉鎖のお知らせが届いています。
- ・2022-2023年度皆出席賞(図書カード)を対象者のボックスに入れてあります。
- ・ガバナー事務所から、『ウクライナ・ブチャで戦争のトラウマに苦しむ子どもたちにアートセラピーを』クラウドファンディングというチラシが届いています。現時点で当クラブで何かを行う事は考えていませんが、興味のある方はご連絡ください。
- ・第1回理事会の議事録をホワイトボードに掲示しています。

● **ゲストスピーチ**

**日本トリム式 健康経営**

株日本トリム高知支社  
支社長 四国ブロック長 刈谷 篤史 氏



私は高知工科大学出身で、音楽活動を結構本気でしていた時期があります。2002年と2003年に香川県のまんのう町で行われるMONSTER baSHというイベントに2年連続出場しました。気がつけば、今は日本トリムという会社にどっぷり浸かって、今日のこの場に至るということです。

日本トリムは今年で42年目を迎えます。創業の会長は土佐清水出身で、本社は大阪にあります。工場は南国市に構え、製造したものを全国、海外に出荷しています。22年前に東証一部(現・東証プライム)に上場。とにかく水1本でやってきた会社です。

その中で、健康経営に関して我々日本トリムが皆さんにご提案しているのは、本当にシンプルで「水を飲みましょ

う」これだけです。水道水が決して悪いわけではありません。私もあちこち転勤していますが、愛媛県の西条市は水の都と言われているぐらい、湧き水もありすごくきれいな水でおいしいのですが、尿路結石の方が非常に多い。カルストの水ですからミネラルを多く含み、人も犬もネコも石が多い。松山市の次にユーザーさんが多くいたのが西条市です。

昔の病院の先生は、1日に水を2ℓ飲みなさいと言っていました。これは実はデタラメで、最近言われているのは体重×30ccを飲むのが理想。体重が100キロの方と30キロの方では、水分量は全く違います。あといいのは、朝起きた後にコップ1杯の水を飲む。これだけでも全然違うそうです。できれば、夏場暑くても白湯を飲むと胃腸に負担がかからず、腸の調子よくなります。腸は免疫細胞が集中している場所ですから、ここが健康になることによって、免疫が上がります、ウィルス感染予防にもつながります。

タバコを吸う方は、寝起きの一服は自殺行為だと言われます。夏は朝起きると汗をかいて、血管がドロドロになっています。そこにタバコを吸うと血管に負担がかかります。私は、タバコをやめて今日で6日目です。タバコを吸うのは悪



いことではないと思いますが、いい吸い方は、起きてトリムの水を1杯飲んで、そしてタバコを吸うと血管の負担が若干減ります。

皆さん、喉が渇くと水を飲みますよね。女性の中にも、美容やアンチエイジング等々で水を飲む習慣が増えています。現場の仕事の方で、夏場お茶を飲む方がいますが、お茶は飲みすぎると胃の粘膜が薄くなります。とにかく、水を飲んでいただきたい。

体内の水分量、赤ちゃんは75%、子どもが70%、成人男性が60~65%、但し、肥満気味の方は50%。段々年を取るにしたがって50~55%。体内で、脳が占めている水分量は75%、血液は83%、脂肪はわずか10%しか水分を含んでいません。では、水が減っていくとどうなっていくか。例えば血液中の水が減ると、血管の疾患。脳の水分が減ると、物忘れがひどくなったり、認知症やアルツハイマー等々の危険があります。

水にもいろいろな種類があります。10年程前に流行ったもので、〇〇水素水というのがあります。大手のメーカーさんが出して、今でも薬局などで売っています。ただ、これらは現段階で医療効果は認められておらず、清涼飲料水の分類です。後は機能性表示食品とか栄養機能食品、サプリメントなどがあり、このランクになると特保といって、黒烏龍茶やヤクルト1000などはエビデンスもしっかり取れています。

我々の製品は、管理医療機器として厚生労働省から認証を受けています。浄水器と間違おう方が多いのですが全く違います。浄水器は水道水や井戸水、地下水から、不純物やサビなどを取り除いてきれいにする機器ですが、管理医療機器というのは、水を一旦フィルターできれいにした後、電気分解して2種類の水（陰極側の電解水素水と陽極側の電解酸性水）ができます。電解水素水は効能効果があります。ただ、キャップをして冷蔵庫に入れても、丸2日で水素は30%減になります。ですから、作った水は2日以内で飲むことをお勧めしています。また、沸騰させると水素はなくなりますが、電気分解した強みはアルカリ性になっていますので、これは沸騰させても継続し、効能効果は変わりません。

この水を飲むことによって、胃腸症状の改善効果が認められています。胃酸が上がってきやすい、慢性的な下痢、便秘症の方は、トリムの水を飲むことによって、きちんと改善できます。ただ、全員が全員というわけではなく、中には効かない方もいます。つまり、いきなり病院に行くのではなく、ワンクッション挟んでもらいたい。水で改善される方はたくさんいらっしゃいます。現に8割強の方が、胃腸の状態が良くなっています。医療機器の水というのは、厚生労働省が

認可している分、身体に入れても安心安全というところはクリアしていますので、せっかく飲むのであればそういった水がいいと思います。無意識のうちにできる健康管理は、やはり水を飲むことかなと思います。

去年と一昨年、コロナの助成金の関係で、高知県の保育園にかなりの数、導入しました。夏場の園児の熱中症対策で大きいやかんにお茶を作って、園児に飲ませるそうです。今までは沸騰させて作っていたのが、この機器を導入して水出しができるので便利になったというお声を圧倒的に多くいただきました。つまり、医療機器の水は電解分解していますので浸透性、吸収性が高いため、お茶の水出しが容易だということです。今は、高校生が部活の練習中に飲むために、学校が導入するケースも多くなっています。ここでは足をつらなくなったという効果があります。

さらに、お酒を飲む方にもお勧めです。例えば、1ℓの水割りの焼酎を飲まないで酔わなかった方が、トリムの水で割って飲むと、吸収性、浸透性が高いので500ccでも酔いが回ります。これも健康経営の一つになるのではないかと思います。また、電気分解した水は二日酔いにいいということが分かっています。早稲田大学に、肝臓とアルコールと電気分解した水の関係性を調べてもらいました。お酒を飲むと、肝臓でアセトアルデヒドが増えて、これが悪酔いや二日酔いの原因になりますが、お酒を飲んだ後に電気分解をした水を飲むと、アセトアルデヒドが劇的に減少することが分かりました。ですから、お酒を飲んだ後、コップ1杯の電気分解した水を飲む習慣を付けると、二日酔いや悪酔いの軽減につながります。ロックでお酒を飲む方は、氷をこの水で作ると最高です。ただ、炭酸を作るのには、この水は不向きです。炭酸水は浄水した水で作るといいと思います。

女性にお勧めは、酸性水は取れん作用があるので、お化粧をする前にパッティングすると化粧ののりがとてもよくなります。また、水素水にフェイスシートを浸しておいて寝る前にパックするとさらにきれいになります。

今後も、いろんな提案を皆さま方にさせていただきたいと思いますが、日本トリム式の健康経営に関心のある方は、ぜひともご連絡いただければと思います。よろしく願いいたします。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知東RC	7月26日	ロータリー休日(阪)	高知南RC	7月27日	ロータリー休日(阪)
高知中央RC	7月27日	ロータリー休日(城)	高知西RC	7月28日	ロータリー休日(三)
高知北RC	7月31日→29(土)野外例会に振替(三)				

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (星)…OMO7高知by星野リゾート

 **ニコニコ箱** 【敬称略】

千頭 邦夫 今日の水もしたたるイケメンの刈谷支社長様に、ミズミズしい素晴らしいお話を伺えました。ありがとうございます。我々高知ロータリーのメンバーは、水入らずの仲良しクラブですので、ぜひ地元出身企業として、どなたか入会いただいて、水魚の交わりをお願いしたいと思いニコニコします。

筒井 善樹 米国ニュージャージー州第7475地区、短期交換チーム18名は3週間の日本でのミッションを無事終え、昨日帰国の途につきました。お世話になりました皆さまには、改めてお礼申し上げます。派遣チームは、来週27日に出発します。引き続きご支援のほどよろしく申し上げます。

中田 由季 } 高知JCOGの白木久弥子さんの2冊目出版を記念して出版記念パーティーを開催  
 岡内 聡典 } します。案内をレターボックスに入れてあります。ディナーパーティーの成功を祈りニコニコします。

中澤 清一 皆さまの卓上においてますウナギですが、まもなくスタートいたします。今年は1,100円の温泉券ももれなくついてきます。どうかよろしく願いいたします。



◇ 出 席 率 ◇					
	総数	出席	欠席	メイキャップ	出席率
7月18日	(-7)90	55	26	2	68%
7月4日	(-6)90	67	8	9	90%

● 累計額 [7月18日現在]

ニコニコ箱	79,500円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	65,338円	ポリオ募金	0円
-------	---------	--------------------------------	---------	-------	----

■ 次週のプログラム [8月1日]

新会員スピーチ  
 (株)四国日立 高知支店 支店長  
 長井 啓三 会員

創 立 昭和12年10月  
 例 会 日 火曜日 12:30~13:30  
 例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131  
 事 務 局 高知市本町3丁目3-39 高知放送南館8階  
 TEL(824)8660 FAX(824)2529  
 E-mail [shinairc@joy.ocn.ne.jp](mailto:shinairc@joy.ocn.ne.jp)  
 HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>