



2023-2024年度 国際ロータリーのテーマ
世界に希望を生み出そう
CREATE HOPE in the WORLD

写真提供: 地之上 田舎員

Rotary  **倉敷南ロータリークラブ**
国際ロータリー第2690地区第7グループ 創立Jul.7.1961
〒712-8051 倉敷市中殿6丁目6-17

第 2964 例会 R. Song 「四つのテスト」 天候：晴れ No.2964/2024. 5. 24

Guest なし Visitor OB 会員・第 60 代会長 北尾光教 様

出席 会員数 60 名（うち出席規定免除者 16 名@2 名①14 名）

5/24 の出席率 64.00%（出席者 32 名、内①6 名）

欠席 安藤、青井、馬場、井上、石本、三宅(典)、中川、沼本、齋藤、佐藤、関家、寫田(晴)、
滝川、渡辺(英)、渡辺(清)、山本(英)、井手、渡辺(昇)、各会員（18 名）

●土井会長

- ・本日ビジターでOB（第 60 代会長）の北尾光教様にお越しいただいています。
（北尾様より）：「皆さんご無沙汰しております。私も 65 歳を迎えまして、現在は顧問として岡崎、水島、京都製作所を定期的に訪問しサポートする仕事をしております。倉敷南RCが変わらず元気に活動されている事、大変嬉しく思うと共にOBとして今後とも何かありましたら、お声掛け頂ければと思っております。」
- ・（会長の時間）：本日は生活習慣病のひとつ、高血圧症についてお話をしたいと思えます。心臓の大きさは握りこぶし大ほどで、胸のほぼ真ん中にありまして全身に血液を送り出す働きをしています。その血液量（心拍出量）は 1 回に 60～80 cc、1 分間に 4～6L、1 日にすると約 10 t にもなっています。内部は左心室と右心室に分かれていて、左心室から酸素を十分に含んだ血液が動脈を通じて全身に送り出され、そして静脈を通じて全身から戻ってきた血液は右心室を経て肺に送り出されています。身体を 1 循環するのに 30 秒ほど、大動脈では秒速 1.0～1.5 m の速さで流れています。血圧は心臓から送り出される血液が全身に流れていく際、動脈の内側にかかる圧力（正常値は収縮期が 100～120. 拡張期が 70～80）のことで、心臓から出る血液の量と血管の硬さ、つまり **心拍出量×末梢血管抵抗** で求められます。（懐かしいオームの法則と同じです）高血圧はサイレントキラーと

呼ばれており、通常は自覚症状が殆どありませんが動脈硬化（心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす）の最大のリスク因子であり、脂質異常症、糖尿病などのリスクが重なると発症率が高くなってきます。高血圧の原因は生活習慣によるものが大きいので、『塩分を取り過ぎない』『少し汗をかく適度な運動を毎日する』など、予防に努めていただき血圧を130以下に抑えていくことが大切です。

- 幹事報告(山本幹事):2025-26年度青少年交換留学生募集について、他来信6件。
- スマイル報告(小田S.A.A) ※紙面の都合上、内容を一部割愛しております。
 - ・土井会長、浅見副会長、横田副会長、山本幹事、小田SAA、栗元会員：①第60代会長のOB北尾光教様のご来訪大変うれしく思います。②瀬戸埠頭(株)吉住社長様のイニシエーションスピーチを大変楽しみにしております。
 - ・プログラム委員会一同(流田、和田務、石田、亀岡、各会員)：吉住会員のイニシエーションスピーチを非常に楽しみにしております。拝聴させていただきます。
 - ・桐野会員:6/1より玉野設計事務所を宇野港近くの産業振興ビルに開設いたします。
 - ・三宅繁会員：北尾さんの来訪を歓迎して。明日の水製杯もよろしくお願ひします。
 - ・永井会員：今日はOBの北尾様のご来訪と瀬戸埠頭の吉住様のイニシエーションスピーチを大変楽しみにしておりましたが、体調を崩し残念ながら欠席いたします。

●プログラム卓話：イニシエーションスピーチ 吉住直樹会員
(瀬戸埠頭株式会社 代表取締役社長)

- ・私は福岡市で生まれました。実家は非常に古い家で、あまりの古さと昔ながらの博多風の「町家」ということで、国の登録有形文化財に指定されています。NHKのドラマ撮影や博多の菓子メーカーのCM等にも使われました。
- ・子どもの頃は、友達と外で遊ぶことが多かった一方で気管支が弱かったので、肺活量を上げる為に中学まで水泳を、大学ではスカッシュをしていました。
- ・就職したのは三菱商事株式会社です。商社を選んだのは福田祐介氏(直木賞作家)の「革命商人」という本を読んで心を動かされたからです。会社の特徴は一度配属されたら基本的には定年までその部署は変わらないということです。私は8つある営業グループの中で食品産業グループに所属。取り扱い商品は多岐に亘っており、私は穀物の取り扱いに携わり直前はアメリカのアグレックス社の責任者をしておりました。瀬戸埠頭(株)にはR3年9月、アメリカのカンザス州カンザスシティから、三菱商事からの出向として参りました。瀬戸埠頭(株)は児島塩生にあり、穀物を最初に上げる物流拠点の役割を果たしております。昨年創立55周年を迎えました。

例会プログラム予定：6月7日(金)卓話「(児島)虎次郎—TORAJIRO 西洋画をもたらした一人の画家の物語」 澤原 一志 様(高梁市成羽美術館 館長) / 6月14日(金)イニシエーションスピーチ 神先 公二 会員