



**2020-2021**  
**No.1617**  
**2020.9.3**

会長：山田 晃 幹事：高橋昭紀  
 会員数：45 会場出席：32 欠席：13  
 出席率：71.11% 前々回出席率：73.33%  
 点鐘：山田 晃 会長 司会：原澤ふじ子 副S A A  
 国歌斉唱  
 ロータリーソング：四つのテスト（タクト：小澤博之）  
 例会場：ホテルベラヴィータ 3F 12:30～

## お客様



米山記念奨学生 ルー・エンシャン君  
 （マレーシア出身 高崎経済大学4年生）

## ボーイスカウト沼田第1団へ助成金贈呈



ボーイスカウト団委員長の林秀彦会員へ助成金を手渡しました。

## 会長の時間

山田 晃 会長



日本は世界でもマスク着用率が高い国と言われていますが、コロナ流行以降のマスク着用率・着用時間が増加しています。それにより各種の弊害が気付かないうちに生まれています。コロナに感染することや人にうつしてしまうリスクを考えるとマスクをつけることが一番正しいように考えている人が多いと思われます。今日はデメリットについて、私なりに考えることをお話ししたいと思います。

もちろんマスメディアで皆さんご存じのことが多いと思いますが、私たちが呼吸を1回するとき、およそ500mlの空気を吸い吐いているそうです。1分間に20回呼吸すると、500ml×20×60分×24 時間で14,400mlになります。マスクをしていることにより、仮に10%（1回あたり50ml）減ったとすると1,440ml減ったことになります。つまり気付かないうちに酸欠状態になっています。私たちの体はすべての細胞が酸素を必要としています。もし酸素がないとしたら数分間しか生きられません。

酸素が十分満たされていることで、体の横隔膜の働きがよくなります。横隔膜が上下に動き、内臓が動いているの

です。内臓の動きが悪くなり活性化されないと、低体温になります。体が冷えるのは免疫力の低下、治癒力にとって良いことではありません。感染予防のためにつけたマスクのせいで、体の不調を起こしてしまったら元も子もありません。つまり酸素不足が続けば、他の病気にかかるリスクが高くなるのが考えられます。極論を言えば、コロナに感染したとしても体が完全な状態なら軽症であったり治りが早くなったりするのではないのでしょうか。マスクをして呼吸をするということは、21%の酸素濃度の空気を吸い、約15%の酸素濃度の空気を吐いていることになります。ここで問題なのは、一般的には16%の酸素濃度を吸い始めると、だるい、頭が重いなどから始まる体の不調を起こすといわれています。自分の吐いた空気を吸うということは、長い目で見れば極めて危険ということになります。

水を飲むことにより塩分不足になるリスクはありますが、私はコロナ対策のため 30分に1回くらい水を飲み、マスクを外し深呼吸するようにしています。深呼吸というのは字のごとく、吸って吐いてではなく、吐くことから始まります。肺の中が空っぽになるまで息を吐くことで、深呼吸が可能になるのです。

当クラブの例会場は3階にあります。メリットがあります。3階には中庭があります。マスクを外し、深呼吸をし体を休める場所があるのです。

他にもマスクをしていることによりデメリットがありません。肌荒れや、私たちにとって一番大事な商談が成り立たない場合もあります。これについてはまた機会があったらお話しします。

参考文献：産経新聞・yahoo ニュース・各種医療機関の情報より

## 幹事報告

高橋昭紀 幹事



- ①ガバナー月信のパンフレットを配布しましたので、ご覧ください。
- ②米山記念奨学生のルー・エンシャン君がお見えです。
- ③熊本地域豪雨災害義捐金について、地区には1,255,269円集まりました。

第2720地区に1,000,000円、第2700地区に300,000円をそれぞれ送金致しました。

- ④RLIセミナーの会場が変更となりました。
- ⑤昨日、クラブ育英奨学金の案内に、会長・幹事・奉仕プロジェクト委員会見城委員長の3人で、沼田市長会合の始まる前に伺ってきました。
- ⑥他クラブの例会変更が届いております。（前橋東RC・碓氷安中RC・沼田RC・前橋北RC・富岡RC）

## 奉仕プロジェクト委員会より 見城登志雄委員長



『世界大会・台北南門扶輪社訪問4日間の旅』について

## 出席報告 関 美津男 委員



## ニコニコ BOX 報告 武井正男 委員



### 山田 晃

関美津男君の新入会員卓話、楽しみにしております。関君には、山田調剤薬局の許可申請を2回連続でいただきました。普通なら医療コンサルタントや卸、メーカーの職員の手を借りてするのですが、初めての分野にも関わらず勉強して力になっていただきました。彼のような人間は何をしても成功するし、我が沼田中央RCの力になってくれると思います。

### 高橋 昭紀

- ①米山記念奨学生のルー・エンシャン君を歓迎して。
- ②SAA委員長の武井順一さんの卓話を楽しみにしています。
- ③クラブの出席率向上にご協力よろしくお願いします。

### 國府田 坦

西武の高橋光成投手が9/1のロッテ戦で好投して、7回1死まで無安打に抑えて勝利投手となり4勝6敗となった。昨今の頃は10勝5敗の好成績であったのがなつかしい。

### 小林 照夫

8月30日に、山田会長・茂木記念事業部会長にお世話になり、沼田中央RC・沼田RC・沼田利根ライオンズクラブの主な記念事業の現地調査を行いました。

市民へのアピールはライオンズクラブが目立ちました。ロータリークラブは謙虚な感じでした。

### 金井 利夫

- ①武井順一君と新入会員関美津男君の卓話を記念し、楽しみにしております。
- ②9月4日は会員の齋藤豊君のゆたかぶどう園の開園日です。大盛況を祈ります。

### 茂木 清七

申し訳ありませんが早退させていただきます。

### 齋藤 豊

明日9月4日、ゆたかぶどう園、開園します。コロナ禍の中、不安でいっぱいですが、例会をしばらくの間欠席しますが、よろしくお願い致します。

### 澤野 るみ子

最近は参加出来ておらず、ご迷惑をお掛けしていますが、本日は久しぶりにお会い出来、声を掛けて頂きありがたい限りです。コロナに負けずに頑張りましょう！

また1ヵ月後、皆さんにお会い出来るのを楽しみに仕事を頑張ります。

## 『ロータリーの友』の解説



公共イメージ委員会 生方真司委員長

## 新入会員 卓話



### 関 美津男 会員

前回の東京オリンピックの年生まれだそうです。つまり昭和39年の8月。その頃の世相についてなどお話し下さいました。

## 本日の卓話



武井順一SAAより、最近の不動産状況についてのお話。

## タクト 小澤博之 会員

