



第1842回 例会

令和7年8月7日(木)

司会: 会場運営委員会 委員長 星野 敦銳
会報No.1617号 / 担当: 委員一同

会員数: 76名 / 出席率: 65.7%

会員増強・新クラブ結成推進月間間

ビジター・ゲスト

2025学年度 国際ロータリー第2770地区



リ イリン
米山記念奨学生 李 依霖 様

新 会 員

司法書士法人 和光事務所



代表社員 鈴木 友治 様

プログラム

- ◆開会点鐘 会長隅田 諭司
- ◆国歌斉唱・ロータリーソング・クラブソング斉唱
- ◆ロータリーの目的・四つのテスト斉唱 職業奉仕委員会
- ◆ビジター・ゲスト紹介 会長隅田 諭司
- ◆結婚・誕生祝い 進行:親睦友愛委員会
- ◆会長挨拶 会長隅田 諭司
- ◆幹事報告 幹事 石渡 肇
- ◆委員会報告 各委員会

--- コーヒーブレイク ---

- ◆新会員入会式 勸誘委員会
・司法書士法人 和光事務所 代表社員 鈴木 友治 様

◆ビジター・ゲスト挨拶

・2025学年度 国際ロータリー第2770地区

米山記念奨学生 李 依霖 様

◆「2024-25年度を振り返って」

北林 隆一 直前会長、畔上 順平 前年度幹事

◆スマイル報告 スマイル委員会

◆出席報告 出席委員会

◆閉会点鐘 会長北林 隆一



会長 隅田 諭司



皆さん、あらためまして、お暑うございます。

本日は、「日傘のすすめ」というテーマでお話いたします。

8月に入りまして、夏の暑さはますます厳しさを増していますね。ここ何日かで最高気温が40度超えの記録的な猛暑が相次いでいます。熱中症による救急搬

送や健康被害の報道が増えています。こうした背景のもと、健康を守る大切な道具として、最近ますます注目を集めているのが“日傘”です。



皆さんは、真夏の日差しにご苦労されていらっしゃるかと思いますが、それがどのくらいのダメージがあるのか、ご存知でしょうか？

例えば日本の7～8月の正午には、UVインデックス（紫外線指数）が最大9～11と「非常に強い～極めて強い」レベルに達します。これは、気象庁や環境省なども「屋外活動を控え、しっかりした紫外線対策が必要」と呼びかけるほどの強さです。

太陽光が降り注ぐエネルギー（日射強度）は1平方メートルあたり約1,000ワット（1kW/m²）にもなり、これは“小型電子レンジ1台分のパワー”が常に体に当たっているイメージです。

私もかつては「日傘は女性のもの」という先入觀を持っていました。しかし、いまや自治体や企業も“男性の利用”を推奨し、年齢・性別問わず利用者が広がっています。実験データでも、日傘を使えば体感温度が3～5度も下がり、直射日光による疲労や脱水リスクを大幅に軽減できるそうです。



「夏の日差しの強さは、電子レンジで皮膚をじんわり温められるくらいのエネルギーが絶えず体を直撃しているのと同じ」

●主な根拠・データ

環境省の実証実験・発表

- 「日傘の使用により、日向に比べてWBGT（暑さ指数）が1～3°C程度低減する効果」（環境省実験結果、2025年）

- 実際に都市部や動物園などで行われた実測値でも、日傘を使うと体感温度＝暑さ指数が3°C下がったとの報告があります。

汗や心拍数への影響

- 日傘の使用で発汗量が約17%減少したとの環境省のデータや、心拍数の上昇が抑制されるという研究もあります。

埼玉県など自治体・医学的知見

- 日傘の使用による全身の体感温度が1～2°C低下、頭部では4～9°C低下するという研究成果も発表されています。

●疲労・脱水リスク軽減について

- 日傘は物理的に「直射日光」を遮断するため、体の熱ストレス・熱吸収量が大きく減少します。これにより、体温の上昇や発汗、心拍数の増加が抑えられ、熱中症や脱水症状、酷暑下での過度な疲労感を防ぐ医学的効果が認められています。
- 医学的にも「体感温度が1°C下がると熱中症リスクが約13%減少する」とされ、「日傘は健康・安全面で非常に効果的」という公的なアドバイスも示されています。

UVインデックスに応じた5段階の強度分類と紫外線対策

1～2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
3～5	中程度	日中は出来るだけ日陰を利用しよう。 出来るだけ長袖シャツ、日やけ止め、帽子を利用しよう。
6～7	強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日やけ止め、帽子を利用しよう。
8～10	非常に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日やけ止め、帽子を利用しよう。
11+	極端に強い	日中の外出は出来るだけ控えよう。 必ず長袖シャツ、日やけ止め、帽子を利用しよう。

出典：紫外線障害保健マニュアル2020 環境省

実はこの「日傘を堂々と使う」という行動は、社会的なバリアや“なんとなくの恥ずかしさ”を一步乗り越える「チャレンジ精神」が無いと意外と出来ないかなと思います。

私自身も、日傘を数年前に誕生日プレゼントで頂いて、何本か持っていたのですが、今年の夏に初めてデビューしました。

男性でも日傘をさす、という新しい価値観や習慣を地域に根付かせるには、誰かが最初の一歩を踏み出す勇気が必要ですよね。

これはまさに、ロータリーが大切にしている「奉仕の理想」や「リーダーシップ」とも通じるのではない

かと思います。



ロータリーの奉仕活動は、時代に合わせて柔軟に発想を転換し、“地域や社会に役立つ行動”を率先して広げていくことに意義があります。

例えば、私たちが日傘を推奨することも、身近な「健康への奉仕」の一つなのではないでしょうか。ロータリークラブの活動を通じて、こうした身近な取り組みや意識改革を呼びかけることが、より豊かな地域社会づくりに直結すると信じています。



幹事報告

幹事 石渡 毅

①叡明高校、甲子園出場の寄付にご協力ありがとうございました。

集まったお金は8/1に総額200万を叡明高校に会長、幹事でお届けしてまいりました。

寄付を表明いただき、お支払いがまだの方は例会終了後に幹事までお持ちください。



皆さんもぜひ、職場やご家庭、地域の方にも「日傘の良さ」をお伝えいただければ幸いです。“一人ひとりのちょっとした勇気と気配り”が広がれば、あなた自身だけでなく、周囲の誰かの命や健康を守ることにもつながります。

猛暑の夏、ロータリアンらしい率先垂範の精神で、皆さんとともに健康を守り合い、よりよい社会を築いていきたいと願っています。

先日は、アポロ11号とからめての「チャレンジ精神」お話をしたのですが、今日は一歩踏み出す勇気を出しましょう、という健康を守るために小さなチャレンジについてお話させて頂きました。

本日も最後までお付き合い、どうもありがとうございました。

②ガバナー公式訪問の予定についてご案内いたします。

必ずご出席ください。

- 10/2（木）ガバナー補佐訪問
- 10/16（木）ガバナー公式訪問

③委員会報告がある場合は、前日までに幹事までお知らせいただけますようお願ひいたします。

④次週、8/14は休会となります。

以上。

新会員入会式



司法書士法人 和光事務所

代表社員

鈴木 友治 新会員



紹介者：星野敦銳 会員



●所属委員会：会場運営委員会、
インターラクト委員会

●カウンセラー：栗田春巳 会員

ビジター・ゲスト挨拶

2025学年度 国際ロータリー第2770地区 米山記念奨学生 李 依霖 様



「2024-2025年度を振り返って」



北林 隆一 直前会長



畔上 順平 前年後幹事

ロータリーの目的・四つのテスト齐唱



職業奉仕委員会 副委員長 栗田 春巳

おめでとうございます

誕生日

8月

進行：親睦友愛委員会



(左より) シャジンバット ウスコバヤ 会員、加藤盛也 会員、小林賢弘 会員



今 回 35,000円

累 計 186,500円



スマイル委員会 山崎晶弘 委員



出席委員会 永島つる子 委員



司会：会場運営委員会 委員長 星野敦銳

次回例会のご案内

8月14日(木)は盆休みにより休会

第1843回 8月21日(木) 12:30点鐘

●セミナー報告

(職業奉仕部門・米山記念奨学部門)

●2024-2025交換留学生報告

田中 暖乃 様

