

Rotary



国際ロータリー
第2620地区

御殿場 ロータリー クラブ 週報



御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

第2800回 例会プログラム

- 例会場 / 東山荘記念館
- 開会点鐘 / 12:30
- 国歌斉唱
- ロータリーソング / 四つのテスト
- 内容 / ロータリーの友 一月間卓話 長泉RC 小原秀樹様

会員慶事

- 会員誕生日 9月6日 豊山徹也君

8/28の出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
54名	50名	43名	86%	100%

欠席者
(7名)

長谷川雅也君 神谷高義君 柏原大地君
勝又安彦君 永木栄太君 高橋隆造君 渡辺修司君
※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

会長挨拶

豊山 篤



今日は、現在私がつきあっている自分の病気のひとつを自戒の念も含めてご紹介したいと思います。

ACO(エイコー)と呼ばれるものです。あまり聞きなれない言葉ではないでしょうか。Asthma-COPD Overlapの頭文字を取った言葉で、病気の名前ではなく、Asthm(喘息)と COPD(慢性閉塞性肺疾患)の両方の病気があり、それぞれの症状が重なって見られる(Overlap)という状態です。つまり、喘息のような気道過敏性と COPD のような気道閉塞という、異なる特性が同時に見られるということです。

喘息に関してはもともと小児喘息を経験しており、その延長で数年前から再発症しました。COPD に関しては、私の父も同じ病気にかかりましたが、原因は間違いなく喫煙であると思われます。一般的には喫煙以外に大気汚染・粉じん・化学物質の吸入などの原因もあるそうです。すでに、喫煙が原因のこの病気は広く世の中でも知られており、多くの喫煙者の方々にはぜひ気をつけていただきたいです。

私のように実際に COPD の診断名がついて治療している人口は約26万人だそうですが、疫学調査で推定される潜在患者は約500万人に上るとされており、つまり日本では診断・治療に結びついていないのは20人に1人程度にとどまっているのが現状です。喘息もそうですが、COPD は一度進行すると

決して治らない病気であり、しかも初期段階では症状がわかりにくいということもあるので、やはり大切なのは正しい知識と予防につきますと思います。

COPD の進行を遅らせるためのリハビリは主に呼吸リハビリテーションが行われています。細かい内容は割愛しますし、私も正直なところまだまだ真剣に取り組んでいないのが実情です。そのような中で本日の川口先生の専門でありますトランペットのような管楽器の演奏は、個人的な興味と併せて呼吸リハビリテーションに役立つかもしれないとの思いから、大変楽しみにしている卓話です。文献的には以下のような効果が期待されるそうです。でもやはり一番大切なのはすぐにでも禁煙することではないでしょうか。

1. 呼吸筋トレーニング効果

- 管楽器は長く息を吐き続ける必要があります。呼吸筋(特に腹筋・横隔膜)の持久力向上につながる可能性があります。
- これは呼吸リハで使われる「呼気抵抗トレーニング(PEP療法など)」と似た原理です。

2. 呼気コントロールの学習

- 音を一定に保つためには、ゆっくりと安定した呼吸が必要です。
- これは「口すぼめ呼吸」に近く、肺の過膨張を抑えやすくなります。

3. 心理・生活の質(QOL)改善

- 音楽演奏そのものが「楽しみ」「達成感」となり、うつ症状や孤立感の改善につながる事が研究で報告されています。
- 音楽療法や合奏活動は、呼吸だけでなく社会参加にも効果があります。



会長挨拶はこちら



よいことのために
手を取りあおう

次回
9月11日の
例会

★東山荘記念館
★12:30
★クラブフォーラム
会長、幹事



吹奏楽が育む「人間力」と「情操教育」

静岡県立沼津商業高等学校
吹奏楽部顧問

川口三郎様

- 吹奏楽は、仲間と共に創りあげる芸術であり、協調性・責任感・自己表現力を育む場である。
- 技術習得の困難さを乗り越える中で、忍耐力と継続力を養う。
- 演奏を通じて、価値観を磨き、人との関わり方や大人との接し方を学ぶ。
- 仲間・先生・ゲストからの承認体験が「自己重要感」を高め、自己肯定感を育てる。

■思春期の子どもたちが「大人」へと成長する過程において、吹奏楽は情操教育の重要な一端になっている。

お知らせ

第5回 吹奏楽ジャンボリー ～4世代交流の宴～
 日時：2025年9月7日（日）14：00～
 場所：沼津市民文化センター小ホール
 出演団体：白道ジュニアバンド トランペット部
 駿東吹奏楽トレーニングセンター
 静岡県立沼津商業高等学校 吹奏楽部
 沼津プラス・フロンティア



富士山一斉清掃 8/23(土)



8/28 の スマイル

皆さんついに私にもきました！憧れの警サツサギ「もしもしこちら警視庁捜査課2課大谷です」と携帯にありました。思わず「うれしい、本物の電話サギですね！」と言ってしまいました。相手はチツと舌打ちをして電話を切りました。ちなみに番号は+809-9332で最後が0110です。勝間田太住君



司会
瀬戸正人君



出席報告
梶喜朗君



ソングリーダー
池上 司君

**会員
誕生日**

白井良太君
 澁谷一君
 勝亦敦志君

8/7のメーキャップ

8月2日	財団セミナー	白井良太君
8月7日	北海道Eクラブ	柏原大地君
8月12日	北海道Eクラブ	勝間田太住君
8月20日	北海道Eクラブ	瀬戸正人君

Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日
 ○例会場・事務局/YMCA 東山荘
 静岡県御殿場市東山1052
 電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会長 ○豊山 篤
 幹事 ○勝又 厚
 会報委員長 ○勝又 淳