



SESERAGI—MISHIMA  
ROTARY CLUB  
WEEKLY REPORT

クラブ  
週報

2012～2013年度 RI会長 田中 作次  
RIテーマ Peace Through Service 奉仕を通じて平和を

クラブテーマ「チ・カラを出そう」会長 太田政人

副会長 山本良一 幹事 石井司人

第1129回例会  
2013.3.15(金)晴

司会:石井和郎君 指揮:小島真由  
ロータリーソング「日も風も星も」

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央町ビル2F  
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ 検索

例会場 ブケ東海三島  
TEL.055-984-0120  
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

会長挨拶

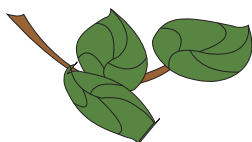
会長 太田政人君

今晚は、お彼岸を間近にして暖かい日が多くなってまいりました。「春眠暁を覚えず」と云いますが、皆さまよく眠れていますでしょうか？

3月18日は世界睡眠デーです。睡眠障害の予防や管理を目的として設けられました。



日本では9月3日をもう一つの睡眠の日としていますが、これは「グッスリー」の単なる語呂合わせです。睡眠には脳を休めるノンレム睡眠、身体を休めるレム睡眠があります。理想の睡眠時間は6～8時間といわれています、そして睡眠時間が6時間未満になると短命になる確率が12パーセント高まりまた9時間以上でも確率が上昇するそうです。睡眠時間が短い場合には肥満・高血圧・高コレステロール・糖尿病といった生活習慣病の傾向が高くなるといわれています。昼間や車の運転中に眠気を催す場合には「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がありこれは睡眠時に10秒以上の無呼吸状態が1時間当たり5回以上みられるもので質の良い睡眠がとれていません、日本人では200万人以上の方がこの症状があるといわれています、喉や首回りについた脂肪が気道を圧迫することにより引き起こされます。肥満者は非肥満者の3倍以上の発症リスクですが日本人は欧米人よりも肥満度は低いのに有病率は変わりません。また下あごが小さい場合にも気道が圧迫されるためこの症状がでることがあります。この症状が疑われたら適切な診断のもとで治療されることをお勧めします。以上、会長挨拶とさせていただきます、ありがとうございます。



出席報告

	出席総数	出席率	マークアップ	修正出席率
前々回	25/33	75.76%	26/33	78.79%
今回	29/33	87.88%	会員総数	34名
欠席者 あなたが見えなくて残念でした。				

田中君、土屋君、望月君、山口(辰)君

おめでとう

会員誕生日	3月15日 渡邊照芳君
	3月26日 石井和郎君
	4月2日 山本良一君
入会記念日	3月16日 山口雅弘君
	3月28日 石井司人君

今日の料理



幹事報告

幹事 石井司人君

1. 来週22日の例会は24日(日)の春の家族会に振替となっております。今のところ参加者が少ないのでなるべく出席をお願いします。又、29日は特別休会です。

噴火が起きるとどうなる

山本 章君

### 火山の噴火の予兆

- ・人間が感じることのできない地震が山の中で起きる。
- ・人間が感じることのできる地震が山の中で起きる。
- ・マグニチュード2～3程度のものが頻発することから始まり、マグニチュード5以上のものも発生する場合がある
- ・山体が膨張したり、地殻変動が起きる

### 富士山の貞観噴火や伊豆大島諏訪之瀬島の例

- ・マグマのしぶきが空高く泉のように噴き上がる
- ・マグマのしぶきがスコリア(黒色の軽石)や火山弾となって空から降ってくる。いずれも地面に落ちると焦げるほど高温なので、人間に当たれば死亡する。
- ・火山灰を含んだ噴煙が上がるが、それほど高くまで上らない(上空1～2km程度)
- ・しばしば溶岩流が出る。粘性が小さいので流れが早く、麓の広い範囲まで溶岩流の被害が及ぶ。
- ・噴火が長期化して数ヶ月続くことも多い。

### 富士山の宝永噴火や阿蘇山の例

- ・最初に火口から大量の火山灰と軽石が噴出し、上空へ勢いよく立ち上る。
- ・非常に爆発力が高く、軽石・火山灰・岩片・火山ガスが勢いよく出る。落ちた火砕物によって建物が破壊されたり人的被害が出る。
- ・噴煙が高度数十キロメートルまで上がり、成層圏まで到達する。成層圏まで到達した火山灰は強い偏西風に乗って遠方の何百キロメートルも離れた地点まで飛んでいく。その結果、火山灰が広大な範囲で被害をもたらす。
- ・噴煙の風下に大量の軽石と火山灰が降下する。
- ・成層圏に到達した火山灰と火山ガスが地球全体に異常気象をもたらし寒冷化を起こすことがある。
- ・噴煙柱が崩壊すると火砕流が四方八方に高速で流れ下る。
- ・噴火が終わったあと、残りのマグマが溶岩ドームを形成することがある。

### 火山の近くで起きる被害

噴火の種類にかかわらず、火口から30キロメートル圏内では甚大な被害が起きると予想されます。「噴火警報」の発表や、自治体からの「避難勧告・避難指示」に従って、いち早く避難するしか方法がありません。火山の近くにお住まいの方は、普段から情報を収集し、車のガソリンは常に半分以下にせず、あらかじめ避難先を決めておく必要があります。火口近くで起きると想定される事象は以下のようなものがあります。

### 溶岩流

高熱の溶岩が斜面を流れ、家や道路を埋め、近くの木々を燃やします。流れの速さは人が歩く程度なので溶岩流を確認した後でも逃げることは可能です。

### 土石流

山の斜面に火山灰が厚く積ると、雨で流れて土石流となります。特に厚さ10センチメートル以上積もる地域では、何回も土石流が起きることがあります。人が走るより早く流れるので、降雨時は注意が必要です。

### 火砕流

高温の岩石・火山灰・火山ガスの混合物が斜面を高速で流れ下り、通過した地域を全て焼失させます。巻き込まれると死亡してしまいます。時速100キロを超えるスピードで自動車より速く流れます。いつ発生するか予測も難しいので早めに避難する必要があります。(噴火.comより)

中山和雄君:業務打ち合わせの為早退致します。山本さん、次週の週報楽しみにしています。

矢岸貞夫君:春です。三嶋大社の桜も咲き始めました。脳のMRI根津クリニックで受け、結果は良好でした。

山本 章君:今日の卓話です。宜しくお願ひ致します。

服部光弥君:Bテーブル会の日程が決まりました。4月26日(金)大房さんのお店「きみか」で開催します。あいのり大歓迎です!

### 委嘱状



米山梅吉記念館委員会運営小委員 渡邊照芳君

