

会報

No. 18 (第 1709 回) 2025 年 12 月 17 日 (水) 18:30～

第 2820 地区 瀬戸隆海ガバナー 地区行動指針

「時は今 ところ足元 そのことに 打ち込む命 永久の御命」

2025-2026 猪股真純会長 年度スローガン 「踏み出そう! 夢に向かって」

本日のプログラム

- ◆ クリスマス例会 親睦活動委員会 石井 秀明委員長
演奏&ビンゴゲーム
演奏者：関 仁美様、藤島 さゆり様、石橋 路子様

12 月 10 日例会報告(第 1708)

◆ 幹事報告

報告者: 鶴田 哲男幹事

1. 第 2 回奉仕プロジェクトセミナーについて

開催日: 令和 8 年 2 月 28 日(土) 場所: L'AUBE Kasumigaura
登録料: 1 クラブ 18,000 円 出席者: 職業・社会・国際奉仕委員長

2. ガバナーエレクト推薦について

地区指名委員会より「ガバナーエレクト推薦について」のお知らせが届きました。
しもだて紫水 RC の笠倉勉氏が推薦されています。各会員にメールを転送して
いますので、ご確認ください。

3. 若草園からクリスマス会のお知らせ

社会奉仕委員会で対応します。



鶴田 哲男幹事

◆ 出席報告

報告者: 海老澤 康德 出席委員会委員

2025年12月10日 例会

会員数	出席免除者数	対象会員数	出席者	欠席者	出席率 (%)
35	3 内出席 1名	33	16 ズーム参加 1名含む	17	48.5

出席免除者(敬称略): 下線は例会 出席

高橋 昭、 大部 泉、 瀬谷利雄

◆ ニコニコボックス

報告者:大牟田 弘文 ニコニコボックス委員会委員長

氏 名	よろこびの言葉
浅川 清司	根本ひろ美先生、卓話、ありがとうございます。水農インターアクトの皆様、宜しくお願いします。
海野 宏幸	根本ひろ美先生、オーバードーズについての卓話、よろしくお願いします。水戸農業高校インターアクトの皆様、聴講ありがとうございます。
海老澤康徳	卓話、宜しくお願いします。
大越 正彦	誕生日祝い、ありがとうございます。心をこめて、にこにこへ。
大牟田弘文	12月10日は大谷選手がドジャーズ移籍を発表した日です。10年で1,015億円の契約以上に活躍し、子供達のために財団も設立しています。今後も活躍が楽しみです。
佐々木良一	根本先生、本日はよろしくお願いします。
高橋 琢	根本先生、本日の卓話、宜しくお願い致します。楽しみにして来ました。
鶴田 哲男	根本ひろ美先生、卓話、ありがとうございます。水農インターアクト生の皆さん、東海那珂 RC によろこそ。
橋本 壽郎	本日は、お忙しい中を根本様、ありがとうございます。
会員増強委員会	会員増強委員会より、家族集会の会費の残りをニコニコボックスへ入れさせていただきます。
根本 ひろ美様	本日いただきました謝礼金をにこにこボックスへ入れさせていただきます。

◆ 会員増強委員会報告

報告者:大越 正彦 会員増強委員会委員長

1. 会員増強委員会 家庭集会について

令和7年11月28日に会員増強委員会家庭集会を開催しました。
入会候補者情報カード及び新会員推薦カードを配布しておりますので、
候補者をカードに記入し、会員増強委員へ提出して下さい。
また、家庭集会の会費の残りをにこにこボックスに入れさせていただきます。



大越 正彦委員長

◆ 親睦委員会報告

報告者:石井 秀明 親睦委員会委員長

1. クリスマス例会

令和7年12月17日(水) 18:30～ 場所:クリスタルパレス

2. 賀詞交歓会

令和8年1月7日(水) 18:30～ 場所:鰻亭(水戸市泉町 3-5-4)



石井 秀明委員長

◆ 月間テーマ卓話

ねもと薬局 根本 ひろ美先生「薬物乱用について」
(水戸農業高校インターアクト部生出席)

職業奉仕委員会・

青少年奉仕委員会合同開催

高橋 琢 職業奉仕委員会委員長



高橋 琢委員長



根本 ひろ美先生



(右側：根本 ひろ美先生)

当クラブの職業奉仕委員会高橋 琢委員長から、本日のお客様、茨城県薬物乱用防止指導員で水戸東ロータリークラブに所属されております ねもと薬局グループ代表の根本 ひろ美先生をご紹介した後、根本 ひろ美先生から、「薬物乱用について(～世界でひとりしかいない自分を守るために～)」と題して卓話いただきました。卓話では、薬物乱用やオーバードーズの危険性について、クイズ形式や身近な例を挙げながら大変わかりやすく、丁寧にアドバイスいただき、参加された水戸農業高校インターアクト部の皆さんも根本先生の卓話を熱心に聴講されておりました。卓話後のインターアクト部生の質問にも懇切丁寧にご回答いただき、改めて薬物の恐ろしさやルールを守った薬の服用の大切さを学ぶことができました。

根本先生、大変有意義な卓話をいただき、どうもありがとうございました。



根本 ひろ美先生卓話時の会場の様子

卓話で印象に残った内容を一部紹介します。

- ・茨城県では今年 10 月までに 5 名の高校生が大麻事犯で検挙されており、薬物乱用は誰の身近でも起こりうる問題です。
- ・眠気や頭痛、動悸等副作用を起こさないためにも、決められた薬の用法・用量を守りましょう。
- ・オーバードーズ(薬を決められた量を超えて多量に飲み過ぎてしまうこと)は、高校生の 60 人に 1 人が経験しています。皆さん、自分事として捉えて考えて下さい。
- ・カフェイン摂取の適量は、体重 60kg の人で約 150mg/日です。エナジードリンクとコーヒー1 杯で超過してしまいますので、カフェインの取り過ぎに十分注意しましょう。
- ・風邪の場合は休むことが一番です。風邪薬にもカフェインが入っていますので注意して下さい。
- ・5～6 月頃に咲くけしの花(配布資料参照)をもし見かけたら、自分で採らないで必ず保健所に連絡して下さい。
- ・大麻は所持しているだけで犯罪(7年以下の懲役)です。高校生は制服を着ており狙われやすいので、自分の身は自分で守りましょう。愛する自分を大切にして下さい。

卓話で使用及び配布されました資料の一部を掲載します。


薬物乱用について

～世界でひとりしかいない自分を守るために～




茨城県薬物乱用防止指導員
ねもと薬局グループ
根本 ひろ美

薬には「決まり」があります



コップ 1 杯の水かぬるま湯で飲もう



いつ飲む？
食事の前？食事の後？

回数 何回飲む？

量 いくつ飲む？

決まりを守って使わないとどうなるのでしょうか

副作用


= 薬を飲むことで起こる体に良くない効果

(副作用の例)

- ・ねむくなる
- ・胃がムカムカする
- ・頭がふらふらする
- ・体がかゆくなる
- ・おなかが痛くなる
- ・胸がドキドキする
- ・赤いボツボツができる
- ・きもちが悪い
- ・...などなど

お薬を勝手に飲むことはとても危険です！

意識障害・肝障害・救急搬送・・・



オーバードーズとは

オーバードーズ

薬を決められた量を超えて大量に飲みすぎてしまうこと



法律で禁止されている薬物

覚醒剤 (エス、スピード、アイズ)



大麻 (マリファナ、マリ草、チヤコ)



シンナー等有機溶剤



(罰則の一例)

大麻の所持、譲渡・譲受、使用
： 7 年以下の懲役
覚醒剤の所持、譲渡・譲受、使用
： 10 年以下の懲役

写真出展：茨城県警察HP

悩んだときは思い出してください。

- ①あなたが大切に思う人は？
- ②あなたのことを大切に思ってくれる人は？
- ③あなたが好きなもの(好きなこと)は？
- ④これからやりたいこと、将来の夢は？
- ⑤薬物の正しい知識

秘密厳守で相談できる場所がある！



水戸農業高校インターアクト部の皆さんにもご参加いただきました。

熱心に聴講いただくとともに、質問もたくさんいただき、どうもありがとうございました。



水戸農業高校インターアクト部の皆さん

次回例会:1月7日(水)18:30～

賀詞交歓会 猪股 真純会長 年度所感

例会を欠席する時は、必ず前日 12:00 までに事務局まで連絡のこと

【クラブ会報・公共イメージ委員会】

委員長 桐嶋健二／副委員長 石井秀明／委員 大牟田弘文 佐々木良一 原嶋俊彦