



世界に希望を生み出そう

Rotary Rotary International
District 2520
Hanamaki
Rotary Club

Weekly Report

BULLETIN

2023-24年度

会長：吉田和洋

幹事：阿部一郎

会場監督：橋川秀治

会長IL外：藤村弘之

副幹事：松田健

1月25日 第3354回 例会

～花巻市内3RC合同新年会～

■本日のプログラム（時程） 例会進行：花巻南RC

- 18:00 アトラクション
(金青少年少女オーケストラ)
- 18:35 合同例会 開会点鐘
3クラブ合同記念撮影
新入会員自己紹介
- 19:00 合同新年会 開会
手に手つないで
- 20:50 中締め～お開き

■幹事報告

- ・国際ロータリー第2520地区 2023-24年度 地区大会のご案内
〔国際ロータリー 第2520地区 ガバナー 森川昭正〕
- ・2023-24年度 地区大会 クラブ紹介お写真ご提供のお願い
〔国際ロータリー 第2520地区 2023-24年度 代表幹事 横山昭一〕
- ・花巻青年会議所賀詞交歓会のお礼
〔一般社団法人 花巻青年会議所 第68代 理事長 高橋和也〕
- ・2023-24年度下期普通寄付金のお願い
- ・ハイライトよねやま Vol.286
〔(公財)ロータリー米山記念奨学会〕
- ・2024-25年度カタログ
〔㈱フジマキネクタイ〕

■出席報告

32人中 **16名**
出席率 55.1% 前回修正 62.0%

■メーキャップ

1/13(土)・14(日) 国際ロータリー第2520地区
2023-24年度 青少年交換(長期・短期)派遣
第2回オリエンテーション
佐々木史昭 君

■今後の予定

- 1/30(火) クラブフォーラム
職業奉仕月間 担当:稲田典之君
ゲストスピーチ
伊藤染工場 社長 伊藤純子様
- 2/6(火) 慶祝 慶祝者スピーチ
- 2/13(火) 休会
- 2/20(火) 趣味の夕べ 音楽鑑賞夜例会
単独例会 懇親会付

月間テーマ：職業奉仕月間

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1、真実かどうか
- 2、みんなに公平か
- 3、好意と友情を深めるか
- 4、みんなの為になるかどうか

★★1/16のメニュー★★

中国料理
チンジャオロース

◆第3353回例会 1月16日 会長の時間



皆様こんにちは！ 昨日は今シーズン初めての暴風雪警報が発令され、吹雪と低温で、冬本番の日でした。ほぼ今シーズン初で会社の除雪をホイールローダーで行いました。夕方は家に帰って、スキーウェアに着替え自宅前の道路と駐車場を除雪。こちらは機械も準備してありますが、思ったほど多くなく寒いことも相まって軽い雪でしたので、まずは車3台分の雪を払い、スノーダンプで除雪。久々の全身運動でした。

今日は一転、朝マイナス12℃。我が家では洗面所のお湯が危なく凍るところでした。蛇口開けはじめ、茶色い水がでたので“ん！”と思いつつもそのまま出していたら、普通にお湯になって水量も復活。これが2日も続けば危なかったかな。皆様のお宅は大丈夫とは思いますが、お気を付けください。マイナス5℃以下が分かれ目です。

週末、孫の1歳の誕生会のため、川崎へ行き、都内を含め結構歩いたり電車に乗ったりしましたが、全身運動は久しぶりです。手加減したつもりですが、まさか明日以降体が痛くならない事を願います。娘夫婦のいる川崎では、誕生パーティーを娘夫婦主催のケータリングで行いました。まだ立つまで歩いてはおりませんが、日に日に子供らしくなり、片言の日本語もしゃべり始めました。大人は孫を見ながらお酒を飲んでいるだけでしたが…。健やかな成長を願うばかりです。

さて、本日は12月に実施予定だった、ロータリー月間テーマの『疾病予防と治療月間』を高橋さくら君の卓話での実施です。国際ロータリーでは、各月に月間テーマが充てられております。今月は『職業奉仕月間』。ロータリーでは財団も含め様々な活動の中で、疾病予防にも世界で奉仕しています。その代表例が、ポリオ撲滅です。『あと少し』を合言葉に、チャリティーイベントや財団寄附等を原資に活動しています。各月間リソースや奉仕活動の事例について、MY ROTARY で月ごとに紹介しておりますので、是非ご覧いただければと思います。ログイン各会員IDについては、高橋事務局へご照会ください。

[疾病との闘い | Rotary International](#)



[ログイン | My ROTARY](#)



高橋さくら会員は薬局経営ですので、月間テーマである健康管理についても様々なお話をいただける事と思います。よろしく願いいたします。

また、来週23日の例会は25日の市内3RC合同新年会に振替になります。翌日は第46回めぐまるフードパントリー。16時から財団補助金を活用した、暖・冷房機器を花巻市社会福祉協議会様への贈呈式も行います。そちらへのご協力もお願いし会長の時間を終わります。

◆会員卓話「疾病予防と治療」高橋さくら君【要旨】



(前略) 病気を持っていても心だったり病を進行させないように、健康でいるという意識が何よりも大事になってくると思います。健康不健康に影響を及ぼす要因として大きく3つ挙げられます。1つ目は遺伝的要因。親から受け継いだものですね。2つ目は生活習慣の要因。食生活、運動習慣、喫煙、飲酒。3番目に外部環境要因ということで、ウイルス、細菌等によるもの。コロナだったり、インフルエンザ、胃腸炎もすぐ流行っております。寒暖や湿度等の気象現象によるもの。化学物質等による環境変化によるもの。またこれがすごく大きいと思うんですが、ストレスは本当に体にとって悪影響大きいと思います。ストレスはあまり抱えないようにして欲しいと思います。健康づくりの3原則として、運動・睡眠・休養をとることがすごく大事です。適切な運動ということで、何よりも自分に合った運動の継続、定期的な実践と身体活動量の増加を意識しながら運動をしていただきたいと思います。簡単なところですね、暮らしの中でも手軽なところからということで、乗り物やエレベーターを使わずになるべく階段歩くようにする。また外に出てお散歩をするですね。ゆっくり楽しみながらお散歩をするのも心のリフレッシュにもなるのでいいと思うんですが、少し早足というか息が弾む程度で10分以上の継続。少しスピードを上げてのお散歩を意識したり、あとですね毎日ストレッチを行うことがすごく大事で、日中にしっかり行うのも大事です。意識していただきたいのが朝と寝る前にですね、無理なく軽くストレッチをしていただけるといいのかなと思います。よく頑張りすぎて逆に痛めて

病院にかかれる方も多いので、無理なく軽いストレッチを毎日続けるということ。そしてコップ一杯の白湯。やっぱり冷えたお水は体内から体を冷やしてしまうので、少し温かいもの。今の時期とても乾燥しているのにお水を飲まない方が多いんですね。夜は特にトイレに何回も起きてしまうからお水飲まないという方が多いんですけども、冬でも脱水症状で亡くなる方も実際にいらっしゃるの、トイレに歩くのも運動とっていただいて、水分をとる。そして体が冷えないように温かいものをとるところも意識していただけるといいと思います。お天気のいい日には外に出て、ちゃんと太陽の光を浴びる。あとは家に閉じこもらずに、人と会いおしゃべりする。人とおしゃべりするというのは脳の活性化にもつながりますので、それが認知の予防にもなるとちゃんと定義されております。だからこうしてこのような機会は毎週大事にしていきたいと思ひますし、私も大事にしたいなと思ひます。いつまでも自分の身の回りのことをですね、今後も自分でできる体力を維持するために、体を動かすことを意識していただきたいです。皆さんの中にもジョギングだったり、水泳や筋力トレーニングなどされている方も多いと思うんですけども、自分の好きなことを継続しやすいことを見つけて、1回20分以上の運動を、できたら週2回以上習慣にしていきたいと思ひます。(中略)

続いて自然治癒力と薬ということで、皆様もご存知の通り病気を治すのに最も重要なのは、私たちが本来持っている病気や怪我を自分で治そうとする病気を治す力、自然治癒力です。私たちの体は命、生命を維持するための様々な働きがバランスよく調和することで健康を保っています。このバランスが何らかの原因で崩れそうになった時、元に戻そうとする力が働きます。その力が自然治癒力です。普段からバランスの良い食事を取り、適度な運動をする、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけることで、自然治癒力が高まります。お薬は自然治癒力が十分に働かない時に必要となります。しかし薬を飲んででも休業を取らなかつたり、規則正しい生活をしないでいると治る病気も治りませんので、休業を取るといことはとても大事です。また薬の正しい使い方ということで、もちろんですが用法と用量はきちんと守ってください。お薬を決められた時間に決められた量だけ飲むというのは、お薬の効き目は血中濃度、体の中の薬の量で決まりますね。少なすぎても効き目が出ませんし、決められた量より多く飲むと危険なことが起こりやすくなります。なので用法・用量はきちんと守ってください。また自分の判断で薬をやめない。またお薬のお裾分けは結構お家の中でやりがちなんですが、他の人のお薬のやり取りはしない。またお薬にも使用期限があります。だいたい2、3年くらいなんですが、病院・薬局からもらったお薬はだいたい1年くらいで破棄するようになっていただければと思います。また、飲むときはお水かぬるま湯で飲んでください。結構飲みがちなんですが、お茶やジュース、コーヒー、牛乳、アルコールなどはお薬の吸収を妨げますので、なるべくお水か白湯で服用してください。まずは健康チェックからということで、今のご自身の健康状態、生活習慣を知り、健康に良い生活習慣になるよう改善してください。大切なことは適度な運動、質の良い睡眠、休養をとること、バランスの良い食事をとること、笑い、そして何よりストレスをためないということを中心に心がけてみてください。かけがえのない一度きりの人生を楽しく幸せに生きるために、生涯にわたって健康でいられること。自ら心豊かな生活を送っていただきたいと思ひます。ということでここで終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

■第3353回 ニコニコボックス

【吉田和洋君】先週末孫1歳の誕生会で川崎に行ってきました。2泊3日。日に日に子供になっていってます。次はひな祭りか！毎年年頭初にはお金がかかる吉田家です。奥さんはまだ川崎です。昨日は久々の雪で、会社を日中除雪して夜家をやりました。久々の運動。まだ除雪機出動させず手作業です。本日はさくらさん卓話ありがとうございました。

【阿部一郎君】高橋さくらさん、本日卓話御苦労様でした。パワーポイントを作成し、説明ありがとうございました。今後も、ちよくちよ例会に出席して下さい。宜しく願ひ致します。

【藤村弘之君】さくらさん卓話ごろうさまでした。参考にさせていただきます。先日仙台で新年会があり、次の日にそのまま東京に車で行って来ました。今日は常磐道を使って上り下りとも移動。初なので、だいたいのパーキング、サービスエリアにより時間がかかるかかる。PM7時着でした(帰りも)。サービスエリアは常磐道はなかなかいいですよ。次の食事は常磐道SAでしようと思ひます。

【藤田勝敏君】何とか会場監督代行務めることができました。ご協力ありがとうございました。来週、病院の検査が入り、3RC合同新年会出席できなくなりました。大変申し訳ありません。

【谷村繁君】大谷翔平選手のグローブが孫の小学校にも届きました。花巻東高に行ってみたいともりあがるクラスの男子達に「おじいちゃんち花巻だよ」と孫は得意満面だったようです。

【佐々木史昭君】先週土曜日、岩手県溶接技術競技会の高校生大会と社会人大会を同日開催にて初めて開催しました。私は実行委員長を務め、工業高校のみならず、溶接協会会員企業と選手各位の調整を図り、多くの関係者とマスコミ各社にも取材に来ていただき、大盛況に終了することが出来ました。

【立花徳久君】日曜日に安比へ初スキーに行ってきました。技術はあまり衰えないのですが、体力がなんせノミの体力です。午前中で終了となりました。さくらさん卓話ありがとうございました。免疫力を高めてまだまだがんばります。



花巻ロータリークラブ
<<事務局>>
花巻市花城町 10-27
花巻商工会議所
TEL/FAX 0198-41-1133
e-mail:hrc@hanamaki-cci.or.jp
URL:http://www.hanamaki-rc.jp