



北見西ロータリークラブ会報

2021~2022年度クラブテーマ

《つなげる奉仕の心、つながるクラブと地域の未来》

■創立日 昭和46年4月29日(1971/4/29)
 ■承認日 昭和46年5月27日(1971/5/27)
 ■例会場所 ホテル黒部(7条西1丁目)
 ☎23-2251
 ■毎週木曜日 12時30分~13時30分
 ■事務局 ☎25-2824

■会長 鈴木 康士 ■会長エレクト 窪之内 覚
 ■副会長 斉藤伸一郎 ■幹事 内藤 薫



「働しよう みんなの
 人生を豊かにするために」

第2500地区ガバナーテーマ

「ロータリーの素晴らしさを広めましょう」

本日のプログラム

第2394回例会
 2021年12月16日(木)
 ホテル黒部

ガバナー公式訪問夜間例会

会長・幹事

第2393回 例会記録

2021/12/9

会長挨拶

鈴木会長



12月も2週目に入り、日に日に気ぜわしくなってきました。今年も暖冬なのでしょう。昨年はお正月明けまで積雪がありませんでしたが、今年はいつ降るのかと思っております。

さて、先週もお話ししましたが、今月は疾病予防と治療月間です。ロータリーの友の12月号では、「コロナ禍でも負けない私の元気に過ごすコツ」として、全国のロータリアンの色々な健康法が掲載されています。その中で、産業カウンセラーをされている総社RCの秋山さんが経営者に求められる「ストレスリセット力(りょく)」、自己管理能力として、自分のストレスに気付く力があるかどうか、休むべき時にきちんと休養する決断力があるかと述べられています。人不足が長い事叫ばれ、会員の皆様も大変御苦労されている事と思いますが、無理をしてストレスフルになっておりませんか？

一昨年、年間を通して旭川に公演を聞きに行っておりまして、その中で女優の由美かおるさんの回があり、「私の健康法」として呼吸法を勉強する内容でした。市民会館の大ホール1,500人の中で、私も俳優さん達が演技をする際に使う腹式呼吸のやり方を体験して来ました。胸ではなくお腹を使って大きく呼吸をする事で横隔膜を動かし、自律神経に唯一自分から働きかけることが出来るそうです。冬の間、外で身体を動かす機会が少なくなりますが、室内で手軽に出来ますので、実践されてみてはいかがでしょうか。

本日のプログラムは、会員卓話として、今月のテーマの本職でいらっしゃる榎原会員による卓話「コロナが我々にもたらしたこと」です。お忙しいところ、ご準備ありがとうございます。宜しくお願いたします。

そして、市内でこども食堂を運営されている中で、おふたつの事業所の代表の方、ふれあいキッチンの西本様、Akemiごはんの楠田様にお越しいただいております。本年度の社会奉仕委員会の事業として目録の贈呈式を行います。西本様、楠田様、本日はようこそお越しくださいました。どうぞ宜しくお願いいたします。

天気 (例会時) 最高気温 4℃



昼食

海老の甘酢ソース

スープ サラダ

ご飯 デザート

コーヒー

■ニコニコボックス 石田親睦活動委員

松浦会員

いい事がありそうな気がします。

岡村会員

誕生日祝ありがとうございます。

近江会員

12月5日(日)釧路風林カントリークラブでゴルフをしてきました。こんな年末までゴルフができた事に感謝。

- 1) 先週の理事会の議事録を、レターボックスに配布させて頂きましたのでご確認ください。
- 2) ガバナー公式訪問夜間例会についてのご案内
 - ・来週の夜間例会はネクタイとテーマパッチの着用をお忘れないうようお願いいたします。
 - ・当日写真撮影をスタジオで17時50分から行いますのでそれまでにお集まり頂くようお願い申し上げます。

委員会報告

人間尊重委員会 小嶋委員長

北見市共同募金委員会北見地区委員会より「歳末たすけあい運動」への協力依頼があり41,000円の募金が集まりました。

北見西RC 社会奉仕委員会事業 こども食堂事業所支援 目録贈呈式

市内でこども食堂事業を行う2事業所様へ目録贈呈式が行われ、鈴木会長よりご挨拶、ふれあいキッチン代表 西本 弥生様、Akemiごはん代表 楠田 明美様より感謝の辞を頂きました。



炊飯器やオープン子ども食堂に寄付
北見西ロータリークラブ
（鈴木康士会長）は、12月11日、北見西ロータリークラブの代表に目録を手渡した。

北見市内で子ども食堂を運営する「ふれあいキッチン」（西本弥生代表）と「Akemiごはん」（楠田明美代表）の2団体に、計10万円相当の炊飯器やオープンホテル黒部で開かれた贈呈式で、鈴木会長が両団体の代表に目録を手渡した。

ふれあいキッチンは2016年から南仲町住民センター内で月4回、子どもたちへ食事を提供している。Akemiごはんは今年7月から、北見北光幼稚園で子ども食堂を開設している。

Akemiごはんの楠田代表は「子どもや高齢者の食の改善にこだわって活動していきたい」と感謝した。（先川ひとみ）

12月11日（土）
北海道新聞掲載

疾病予防と治療月間に因んで
会員卓話「コロナが我々にもたらしたこと」

プログラム

榊原 尚行 会員 人間尊重委員会



中国武漢から始まったコロナの蔓延は昨年1月に日本国内に1例目（武漢から帰国した日本に住む中国人）から瞬く間に拡大し何度も非常事態宣言が発令されることになりました。

北海道では去年の札幌雪まつり後、感染拡大が始まり、北見もクラスター発生して大変な騒ぎとなりました。今年に入っても北見では他の地域より早く第5波がきて患者数が急増しました。現在はそれも収束し、ここ4週間ほどは患者数は激減しています。感染収束？のはっきりした要因は不明ですが北見のワクチン接種率が80%と高いことが関係あるのは間

違いありません。オミクロン株がでてまだ安心できませんが、たった2年弱の話ですが、とっても長かったと感じているのは私だけではないと思います。

このコロナ禍におきた人々の一般的な変化は我々の日常生活に様々な変化をもたらしました。

中でも我々への社会構造が変わった事による精神的、社会的な変化について関係する事を調べてみました。

精神科の先生の講演会でのお話しを中心にお話ししますが、新型コロナウイルスの3つ感染症があり、1つ目はウイルス本来の感染症、二つ目は心理的な感染症、三つ目は社会的な感染症。

1つ目のウイルス本来の感染症は生物学的感染症を指しコロナに罹る事で、2つ目の心理的な感染症は、コロナが流行してまったく解らない病原菌に対しての心配や恐怖心、恐れ等からパニックになり、本来ならばコロナの罹った人を、可哀想にお大事にね、となるところをなんで罹ったんだと、コロナに罹る事が世間的にもよく見られなくなる為、疑わしくても病院へ行かず、市中感染を引き起こし益々恐怖心が募り3つ目の社会的活動への抑制に繋がり、悪循環に陥ってしまいその結果、出歩くのを辞めましょう、人ごみは避けましょう、会食はやめましょうとなり、北海道の様な冬の厳しいところでも30分に一回は喚起をしましょう、テレワークの普及等で生活が縮こまってきました。

講演会ではその様なことが続くと段々と精神症状がでてくると話されてました。ストレスから適応障害になるようで、制約がある社会生活を送る中でどのように予防できるかも話されてました。

宇宙飛行士は制約のある狭い空間で適応障害にならないように、ルーティンを決めるようです。精神科の先生曰く本来やる事に集中するためにルーティンはあるようです。ルーティンは学問的にも思考で費やすエネルギーを最小限に抑え、かけるべきところへエネルギーに集中する。次に何をやるかと考える時間を省ける、時間の管理がしやすい、作業の効率アップに繋がる、仕事を始める前の精神統一、適度なリラクセスと集中がとれ、帰宅時のルーティンは緊張感から開放されリラクセスしたプラス思考を楽しみやすくなる等の効果があるようです。

コロナ禍で不自由な事、RCでいえば握手が出来ない、大きな声で笑えない等ありますがそのような事に打ち勝つ為には、コロナ禍の生活にも前向きな事を考えていけばよいのではないかと。私の例ではサッカー協会の管内の会長をやっていますが管内、上は紋別、下は斜里と範囲が広く理事会は冬が多く大抵北見でやるものですから、吹雪や悪路で皆さん命からがら帰って大変で、4、5年前からリモート会議の話がありましたが中々進まず、このコロナ禍で急速に進みまして現在会場にこれない方はほとんどリモートになりました。北海道のサッカー協会の会議は全てリモート会議です。

あと、コロナ禍で皆で飲みに行かなくなり、私の様に一人で孤独を楽しみながらお酒を楽しみ、酔っぱらったらすぐ寝る、お店でひっくり返って眼鏡を壊したりすることもないという前向きな考えでやっていけば、こういう辛い時代も乗り越えていけるというような私なりの解釈の講演会でした。

最後に米CDC（米国疾病予防管理センター）があるのですがアメリカで新型コロナワクチンウイルスの接種した人のうちコロナ感染により死亡した例は0.001パーセント未満で10万人に1人ぐらいの計算です、それから重症化した人は0.004人で4人ぐらいです。

ですからワクチンをしとけば絶対大丈夫だってことではもちろんないんですけども少なくとも権威のあるところでつい最近出た数値です。オミクロン株についてはどうなっているかはまだはっきりしませんけど少なくともそういうデータが出ています。

ご清聴ありがとうございました。

■ 例会予告 12月23日 ゲスト卓話「しっかり手洗い 感染予防」

北見市健康推進課 成人保健係 保健師 河本 優 氏 プログラム委員会

12月30日 特別休会

1月6日 特別休会

1月13日 職業奉仕月間に因んで

職業奉仕委員会

出席報告

今川出席委員長

	月 日	会員数 (A)	出席免除者数 (B)	出席数 (免除者含む) (C)	例会に出席した 免除者の数 (D)	事前メー クアップ (E)	事後メー クアップ (F)	出席率 $\frac{C+E+F}{(A-B)+D} \times 100$
本日例会	12月9日	60	12	45	8	2		83.90%