



郡上長良川ロータリークラブ

ホルガー・クナーケ R I 会長

クラブテーマ **結** (ゆい)

会長：畑中知昭 副会長：山下 誠 幹事：松森正和

第2019回 令和2年12月23日(水)

本日の行事 年次総会

2020-21年度 <u>幹事報告</u>	畑中知昭会長 松森正和幹事	<ul style="list-style-type: none"> * 例会変更 各務原かかみの、関中央RC * ガバナーエレクト事務所より クラブにおける戦略計画に関するアンケート
--------------------------	------------------	---

* さくら道国際ネイチャーラン実行委員会より
ネイチャーラン中止のお知らせ

第2018回例会

会長挨拶

2020-21年度 畑中知昭会長

皆さん今晚は。末武さん、後ほど卓話、よろしく願い致します。岩出さんようこそお出で下さいました。

今日の会長の時間ですが、普通では思わない職業の話をしたと思います。その職業は「レンタル何もしない人」だそうです。この方は森本さんと言ひ、国分寺市に住んで見えます。大阪大学を卒業されて、教育関係の機材を売る仕事をして見えました。仕事が合わないという事で辞められ、同時期にお姉さんを自殺で亡くされたそうです。森本さんは精神的にも辛いという事で、心理コンサルタントをのぞかれたところ、存在給という言葉聞いたらしいです。存在給という事は、その人が存在するだけで価値があるということです。その言葉に引き寄せられ、こうなったら何もしないことが向いているかもしれないと思ったそうです。何にもしないことに価値を見出して、ある時ツイッターで「ごく簡単な受け答え以外、何もできかねます」と出したらしいです。そうすると65万件いいね！がついたそうで、それからレンタル何もしない人の仕事を始めたそうです。初めの1年くらいは交通費は貰うが、それ以外はなし、善意で頂ける人があれば頂く。始めのうちは何もしないというより、何でも屋さんみたいな仕事 came 来らしいです。花見の場所取りや人数合わせのような仕事だったのが、時間を経るごとに仕事の質が変わってきて、「明日はしんどい仕事があるので、どのタイミングでもいいので、自分を思い出してほしい」「私は転勤しますが、新幹線のホームで手を振ってください」「人にはいえない話を聞いてほしい」。いわゆる精神的ケアをする仕事が多くなってきたらしいです。今はお金を取らないことが逆に良くないと思ひ、交通費プラス1万円だそうです。お金を取らないと頼みづらいという人も見えるみたいです。このことが話題になって新聞や小説、ドラマになったりしているみたいです。私がやっている事業で介護関連の仕事がありますが、講習会で話が出るのは傾聴をしてください、人の話をよく聞いてあげて下さいと言われます。この人は傾聴を実践して見えて、カウンセリングを受けに行っていたのが、してあげている人になったんだと思ひました。人の話を聞く傾聴は大事なものだと感じた話でした。

外来卓話 疾病予防について

健康福祉課 健康課 末武麻悠子様

皆さん今晚は。今日は貴重なお時間をいただきありがとうございます。

今 大変緊張しておりますが、よろしく願い致します。健康課の末武と申します。4月から保脳の方に移動になり、感染症とがん検診の担当をしております。

急なお話で、疾病予防と感染症の話もと言われましたので、この時期に多い感染症の事からお話したいと思ひます。

今は新型コロナウイルスが、感染症の中で一番興味があると思ひますが、もともとコロナウイルスというウイルスは、風邪とかのウイルスとしてあるんですが、それも新型コロナウイルスという事



になります。新型コロナウイルスにかかって肺炎を発症した場合の重症度は季節性のインフルエンザよりも重症度が高いと言われています。インフルエンザはこれからどんどん流行ってくるのではないかと考えられますが、感染力が非常に強いインフルエンザウイルスが、体の中に入って起こります。熱が出て関節が痛くてと、普通の風邪よりもつらい症状があります。去年は割かし少なかったのではないかと思います。コロナウイルスが流行りだして、手を洗ったりマスクをしたりで防げていたと思います。

今日これを思い出してほしくて来ました。ノロウイルスです。今コロナで忘れがちになっていますが、今日も県の方から通知が来たんですが、ノロウイルスという食中毒の何年前前から話題になっていますが、これからはやってくる時期になります。食中毒ですので、ウイルスがついた食事をとって嘔吐と下痢の症状が出ます。嘔吐と下痢だけならいいのですが、そのうち脱水症状を起こしてくると、意識障害を起こしたり腎機能の低下を起こしたりして、中々怖い病気です。私も子供が小さい時に、明日は保育園の発表会という前の日に知り合いから牡蠣をいただきました。私は好きではなかったのに食べずにいましたが、食べた人全員大変だったそうです。火は通してください。もう一つ大事なことは感染経路だと思います。今だとよく聞く接触感染や飛沫感染はよく聞かれると思います。空気感染と経口感染、接触感染というのが、その人が触ったところを触ることによって感染します。飛沫感染というのはくしゃみをしたものを吸い込むこと、空気感染は少し難しいですが、飛沫核感染と言って、くしゃみで出たしぶきが乾燥して、その中にいたウイルスが入ることによっておきるものです。経口感染が接触感染と似ていますが、ウイルスがついたものを食べたり、触ったりして調理したことで起こったりします。インフルエンザや新型コロナウイルスは接触感染や飛沫感染、ノロウイルスは経口感染になります。

予防ですが、皆さんは十分ご承知だと思いますが、家庭や職場で感染をしない、広げないには感染経路を絶たなくてはならないので予防をするんですが、接触感染はこまめな手洗いをすることです。皆さんは1時間にどれくらい自分の顔を触ると思いますか？約23回です。2～3分の間に無意識のうちに顔を触っているらしいです。

手洗いですが、皆さんはどれくらいの時間をかけて洗っていますか？ハッピーバースデーの歌を2回歌うくらいがいいそうです。石鹸で10秒もみ洗いをして、15秒流す、を2回繰り返すとウイルスの量は100万分の1に減るそうです。ここぞと思うときは洗っていただきたいと思います。

手洗いの5つのタイミングが、外から帰ってきた時、咳や鼻をかんだ後、ご飯の前と後、病気の人が介護の後、外にあるものを触った時です。良く手が触れる部分を消毒するのも一つです。

飛沫感染を予防するためには、日常になりましたマスクが基本です。でも3密を避けたら、今は当たり前になっているので大丈夫だと思います。

咳エチケットですが、昔はくしゃみや咳をした時は手で押さえがちでしたが、今は腕でやってください。手を洗える環境にいれば手でやってもいいと思います。

経口感染は食品をよく洗うとか、よく火を通すとか、手を洗うとかです。嘔吐や下痢の後、今はアルコール消毒が一般的ですが、ノロウイルスの時は食器漂白剤のようなものを薄めたもので洗わないときれいになりません。なんでもアルコールがいいということではないので、それぞれにあったもので使い分けて下さい。

下痢をした時、どのようにして流しますか？蓋をして流さないと水しぶきが飛び散りますので、必ず蓋をしてから流してください。拭けばなおさらいいと思います。今は自動開閉の便座がありますが、蓋を閉めて流してください。

11月からノロウイルス、食中毒注意報が出ています。時期的に乾燥していますので、いつか警報に変わると思います。

疾病予防ですが、同じ話になってしまいますが、感染症に強い体を作るには栄養、運動、休養という所になってきます。抵抗力に強い体を作っておかないと感染症にかかってしまいます。免疫力の高い身体作りを目指していただけたらと思います。免疫力が低下する要因は、年齢と睡眠不足と低体温、偏った食事、疲れ、運動不足と過多、ストレス、栄養と運動と休養になります。防げない年齢という事もあります。生活習慣で変えられる部分をチェンジすることで高めることができます。一つでも何か思っただけだけでもいいと思います。食事のポイントは一番はバランスではありますが、腸に良い食品を取るとか、よく噛んで食べる、楽しんで食べる。腸には免疫細胞の60～70%が集まっていると言われてるので、腸の環境を整えるのが免疫力を高める為にはとても大事です。ですから肉ばかり食べずに野菜等も食べてほしいと思います。

唾液には免疫物質が含まれているので、口からウイルスが入ってくるのを防げるので、よく

噛むと唾液はでますので、よく噛んでください。

でも免疫力の事ばかり考えて食べると美味しくないので、今はコロナで食事を囲むのは家族だけですが、楽しく食べることが大事です。

先ほど運動のし過ぎはいけないと言いましたが、適度な運動というのがポイントです。ウォーキング等で、疲れな程度で続けられるものがないかなと思います。

休養は質のいい睡眠、適度なリラックスで、睡眠の質を改善することが大事です。皆さんは大体同じ時間に起きられますか？睡眠不足を解消するのに昼寝をするのもいいですし、日中は活動的にしてもらおうと眠りやすくなります。

低体温ですが、少し体温を上げる工夫をするといいと思います。平熱 36 度 5 分くらいはありますか？温かいお風呂に入ったり、体の中を温めるような物を食べてもらおうといいと思います。お酒も適度であればいいと思います。

今日、私が一番言いたいことですが、皆さん十分ご存じだと思いますが、郡上市では「Let's 健活 Get ええもん」という活動を行っていて、グループ 3 人以上で健康作りにチャレンジしてもらおうとちょっといいものがもらえますので、ぜひ取り組んでいただければと思います。景品が目的ではなく、やって健康作りをしてもらうのが目的なので、必ずみんな運動をなささい、食事を制限なささいという事ではなく、出来ることを仲間と一緒に続けてみようというところになります。是非職場やご近所の方にも広めてください。

健康作りを広めていって、年に 1 回はどこか検診を受ける場で検診を受けて、健康を確かめてもらえたらと思います。

3 分間スピーチ

藤代昇君

私の趣味について話したいと思います。

年を取っても結構趣味があり、1 つ目が映画鑑賞です。映画を見るのが好きで年間 10~15 本観ておりました。今年はコロナの影響で 1 回しか観ていませんので大変残念です。

2 つ目は旅行が好きで、日帰りも含めて年間 10 回ほど行っています。今年は 1 回しか行けませんでした。頼母子の旅行で九州へ行きましたが、GOTO トラベルで行きましたので安くいけました。たいへん楽しい旅行でした。

3 つ目は読書です。小説を年間 80 冊読んでいます。今年は家にいる事が多かったので 100 冊読みました。13 年前にどれだけ読んだかノートにつけていました。昔は本を買って読んでいましたが、本棚がいっぱいになってしまったので、図書館で借りています。読みたい本をお願いすると買ってもらえますので、読むことができます。人気がある本はすぐ入ってくるので、読むことができます。よく読む作家は、池井戸潤、今野敏、山本一力さんだとか 15, 6 人の方の本を読んでいきます。

4 つ目はゴルフです。ゴルフは 37 歳から始めましたが、その頃は年間 2, 3 回でしたが、40 歳過ぎたころからゴルフが好きになり、大体年間 30 回ほど行きます。多い時は 40 何回行っていました。スコアを 10 年近くつけていますが、昔は平均スコアが 90~91 でしたが最近は 96 くらいになりました。歳を取ると距離が飛ばなくなるし、目が見にくくなってパターなども入らなくなりました。ゴルフは 18 番ホールありますが、19 番 20 番ホールが楽しいので、これからも皆さんと楽しんでいきたいと思っています。これからの人生長くはありませんが趣味を楽しんで余生を過ごしたいと思っています。

ニコBOX

ニコBOX委員会 美谷添里恵子君

郡上八幡 R 岩出様 本日もよろしくお願ひします。

畑中君 末竹さん、本日よりありがとうございます。岩出さんようこそ。

松森君。据末武様、本日は卓話ありがとうございます。久しぶりの雪です。車の運転には十分気を付けましょう。

岩谷君 皆さん今晩は。お久しぶりです。お盆過ぎに体調を崩し、まだ闘病中です。今日は私の 71 回目の誕生日で、病院で一人寂しく迎えています。来春には復帰したいと思い頑張ってお治療していますのでよろしくお願ひします。それでは皆さん、よいお年をお迎えください。

美谷添生君 とうとう雪がやってきました。郡上八幡 R C 岩出君ようこそ。先日、我が養魚場で育てたニジマスを福井の海へ出荷しました。来年 5 月頃には 4~5 倍に成長するそうです。海の環境はすごいものですね。

寺田澄男君 雪が降りました。喜ぶ人、困る人、こもごもですね。末武様、夜分雪の中ありがとうございます。楽しみにしてお聞きます。八幡 R C 岩出君歓迎します。

羽土君 末武様、このような天候の中お出で下さいましてありがとうございます。卓話宜しくお願ひします。

大村君 講師 末竹麻悠子さん、雪の中ご苦勞様です。卓話よろしくお願ひします。

藤代君 末武様、本日は卓話ご苦勞様です。参考にさせていただきます。岩出君ようこそ歡迎致します。やはり雪が降ると寒いですね。風邪をひかないようにしましょう。

石徹白君 今日、八幡中の2年生に対して、仕事についてのお話を20分×2回してきました。

和田良君 末武様、岩出君ようこそ。待望の雪が降りました。これで郡上の景気も良くなるでしょう。

美谷添里恵子君 とうとう雪が降りました。久しぶりの除雪作業がつかれそうです。

山口君 冬らしくなってきました。経済活性化です！！

同文 三島勲君、寺田正実君、原君、和田智君

次回例会予定

12月30日	休会	1月13日	会員卓話（新年の抱負）
1月6日	会員卓話（次期会長）	1月20日	会員卓話（新年の抱負）

出席報告

出席委員会 島崎秀樹君

	会員数	出席者数	欠席者数	補正者数	出席率	出席免除
第2017回	32名	23名	8名		74.19%	1名
第2018回	32名	16名	15名		51.61%	1名

例会日：毎週水曜日 18：30～

例会場及び事務所：白鳥町農業指導研修センター2F

TEL. 0575-82-3822 FAX. 0575-82-5191E-mail gsrc@abelia.ocn.ne.jp 発行 クラブ会報委員会