

2021-2022年度 R1テーマ

FUJIEDA ROTARY CLUB

藤枝ロータリークラブ会報

50th Fujieda ANNIVERSARY

かわらないもの、かわって動くこと。

会長:江崎 晴城 副会長:鈴木 邦昭 幹事:山田 賀昭・平野 純也 副幹事:村松 繁・菅原 慎司

第2363回

通常例会 / 小杉苑

SERVE TO CHANGE LIVES
奉仕しよう
みんなの人生を
豊かにするために

■ 会長報告

江崎 晴城君

12月5日に開催
されました藤枝
ロータリークラ
ブ50周年記念
ロータリー奉仕
DAYでは、皆さん
のおかげで、



学生たちにとってたいへん貴重な体験になった
と各学校から感想をいただきました。藤枝順心
中高インターアクト部による国際的な視野にたった
女子のエンパワーメント支援を目的に開催しま
しましたが、当日は音声や画像が出なかつたり心配
しきりで、大きな挑戦となりました。しかしな
がら、学生たちが英語を勉強し、自ら進行し
障害者ボランティアという尊い活動の意味を
分かち合う機会がくれたという点では、ロー
タリーの奉仕活動にふさわしい事業になったと
思います。

鎖の強さは、一番弱い輪によって決まるとい
う十八世紀の英哲学者リードが書いた言葉ある
と聞きました。いくら強い部分があっても、全
体の強さを決めるのは弱い要素である。障害者
福祉にも似たところがあると思いました。河森
委員長をはじめ皆様の協力のおかげです。あり
がとうございました。

そして今月25日にはいよいよ50周年記念事業
であるU-18女子サッカー藤枝ロータリー杯が
開催されます。引き続き「みんなでつくる50
周年」意義ある事業になりますようにお力添え
ください。

さて今月は疾病予防と治療月間です。本日の
例会は柳原先生による恒例の保険卓話です。
本来なら十分時間を確保してお話いただくので
すが、休会が相次ぎ、これまた恒例の前年度会長
卓話が出来ず仕舞いになっており、本日それぞ

れ短時間でお話いただくことになってしまいま
した。大変申し訳ありません。

最後に地区第4グループからの報告をさせて
いただきます。感染状況をみながらになります
が来る3月19日(土)掛川でのインターシテイ
ミーティングは開催の方向で準備していくこと
が決定しました。以上報告挨拶にかえさせてい
たいただきます。

■ 理事会報告

山田 賀昭君

- ・1、2月プログラムが承認されました。
- ・1/14 新年賀詞交歓会について、案内書が承認
されました。12/6FAX 案内いたします。
- ・1/26 委員会卓話(奉仕デー)について、継続
審議となり詳しくは1月理事会に改めて審議と
なりました。
- ・2/9 委員会卓話(RLI)について、継続審議と
なり詳しくは1月理事会に改めて審議となりま
した。
- ・2/16 職場訪問例会について、企画、案内書が
承認されました。2月理事会に改めて詳細(駐
車場案内等)を加えて審議となりました。
- ・下期会費について、承認されました。
- ・藤枝順心高校女子サッカー全国出場支援に
ついて、1口5000円の支援が承認されました。
- ・予算見直しによる50周年記念品について、会
員数+αの数量でロゴ入りのモバイルバッテ
リー制作が承認されました。サンプル確認が
ありました。

■ 幹事報告

山田 賀昭君

- ・ロータリー文庫運営委員会より
ロータリー文庫デジタル化済資料廃棄の件に
ついてお知らせが届きました。
- ・ロータリー米山記念奨学会より
ハイライトよねやま Vol. 261 が届きました。

出席報告

土屋 富士子君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
40/43 93.02%	40/43 93.02%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

大杉君 仲田晃君 望月君

ゲスト

フィン ティ タンさん (米山奨学生)

スマイルBOX

土屋 富士子君

・誕生プレゼントありがとう。偶然今日が私の誕生日で86才となりました。感謝感謝です。

小西啓一君

・今日12/15から歳末交通安全県民運動が始まりました。一旦停止、歩行者優先、車間距離をあけて、くれぐれもアクセルとブレーキの踏みまちがえのない様にして下さい。飲酒運転ぼくめつにご協力をお願いします。

大塚高弘君

・12/9に辻さんと村松先生と島田ゴルフコースに行ってきました。なんと、チップインバーディが出ました。藤枝で競技会にも参加してきました。皆様のあたたかい応援のおかげです。

ありがとうございました。(スコアは聞かないでください)

太田暢裕君

・先日は奉仕デーの方ご協力ありがとうございました。至らぬ点多々ありましたが、生徒さん達への奉仕活動は達成できたと思います。この先まだまだ50周年の事業も続きますので宜しくお願い致します。ありがとうございました。

河森栄介君

・成人の祝いとコロナ終息を願って1月9日に打ち上げられるサプライズ花火の寄付が200万円を突破しました。ご協賛頂きありがとうございました。

江崎晴城君

スマイル累計額 37,000円

ロータリーの友紹介

青島 彰君

『ロータリーの友 12月号紹介』



12月は「疾病予防と治療月間」です。

横組 p 7 特集 コロナ禍でも負けない・私の「元気に過ごすコツ」自分なりに元気を保つ方法を見つけ、実践している人たち・企業。コロナ禍のストレスやプレッシャーをポジティブな心と活動で乗り切る15例が掲載されています。

個人編では巣ごもり状態のなかで、健康な体調の維持への実践された行動について掲載されています。企業編では従業員の元気づくりのサポート例が掲載されています。

なかでも社員のストレスチェックの実施について興味を持ちました。私の事務所職員は25年以上の勤続年数を数え、その中で能力、健康面、性格などある程度は把握していると思っています。しかしながら本人申告のストレスがあるとすればそれを解決への対応が必要となるでしょう。

私自身のストレスチェック(厚労省:5分でできるストレスチェック)をやってみました。結果は「ストレス状態は高くはありませんがストレス要因として仕事の量的負担度が高い。」と診断されました。

横組 p 18 「障害は個性」と思える社会に東京パラリンピック陸上女子マラソン金メダリスト道下美里さん(福岡中央エンジョイロータリー衛星クラブ会員)に聞く

○ボストンマラソン、ロンドンマラソン—レース出場で知る海外バリアフリー事情ロンドンの障害者に対する細かな気配り、行動はありがたかった。声掛けでは以前の日本ではシャイな人が多いと感じたが、今では多くの人がパラリンピックを機にふえた。

○点字、ウェブアクセシビリティ、ホームドア—今「共生社会」に必要なこと

パソコン使用について今支援が必要なこと。障害者用支援ソフトが多くなったがまだまだ細部の改良が必要。

点字について、点字が読める人は視覚障害者の13%。点字の表記は日本語とアルファベットがあり金メダルの点字はアルファベット表記で東京は読めなかった。

○スポーツで世の中を元気に。「走る」衛星クラブの仲間と、子供たちに夢を与えたい。

スポーツはバリアーを取っ払ってくれるもの、障害の有無や年齢・性別を超えてすぐ友達になれるもの。

委員会卓話



ソングリーダー…… 村松 繁君
ソング…… 我らが藤枝ロータリー

保健担当
柳原 寿男君



『健康長寿のための良い習慣』
元気で長生きのためにはコツコツと積み重ねていく日常の習慣が大切です。好ましい習慣とは？

- 起床、就床の時間が決まっているか。
- 朝、昼、夕食をバランスよく摂取しているか。
- 塩分少なめ、白米、白いパンを避けているか。
- 食後にすぐ歯をみがく（歯間ブラシを使う）
- 毎日、排便の習慣の有無。
- 室温だけでなく部屋の温度も考えているか。
- 体重や血圧の測定も毎日実行。
- デスクワークでの姿勢のチェック。
- ウォーキングなどの有酸素運動。
- 怪我しないための工夫は？
- しっかり声を出すこと、読書をすること。
- 緑茶を飲む。ほどほどの飲酒。
- 長時間、同じ姿勢をとらない（テレビ、パソコン）
- 入浴をシャワーだけで済まさない。
- ゆっくり深呼吸をくりかえす。
- 年齢と共に変化してくるものもある。

パスト会長卓話



2020～2021 年度
会長
玉木 潤一郎君

四つのテスト



《12・1月の事務局開局日時》

月	火	水	木	金
20	21	22	23	24
閉局	10:00～ 16:00	9:30～ 16:00	10:00～ 16:00	閉局
27	28	29	30	31
10:00～ 16:00	10:00～ 16:00	閉局	閉局	閉局
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
閉局	閉局	閉局	10:00～ 16:00	10:00～ 16:00
1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
閉局	閉局	10:00～ 16:00	10:00～ 16:00	10:00～ 16:00

※ 開局日時は変更になる場合があります。
最新の情報は、ホームページでご確認ください。

事務局
〒426-0037
藤枝市青木 1-11-10 アクセス 21
TEL054-647-2300 FAX054-647-2040
E-mail: club1972@fujieda-rotary.org

(担当/内田 寿美君)