

第 1903 回例会報告

令和 8 年 3 月 5 日(木)晴



◇会長告知◇会長 小口 直久

皆さん、こんにちは。
 今年は例年に比べて暖かいと感じているのは、私だけではないと思いますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
 本日は、職業奉仕委員会担当による「健康診断と健康卓話」の例会です。

我々経営者にとって、健康は何よりも大切なものだと思います。日頃から自分の体をいたわり、気をつけていくことが一番大切ではないでしょうか。本日この機会に、改めて自分の健康について見直してみることも必要だと感じております。

本日の健康診断をご担当いただく小笠原会員には大変お世話になります。また卓話のほうも楽しみにしております。本日はどうぞよろしくお願いいたします。

さて、先日、諏訪グループのインターシテミーティング(IM)が開催され、当クラブからも 12 名の会員が参加してまいりました。今回の IM のテーマは「子育て支援と環境」、サブテーマは「地域の未来のために」というものでした。基調講演では、富士見ロータリークラブ会員である中島恵理氏にご講演をいただきました。環境省時代に諏訪に関わったことがきっかけで富士見町に移住されたそうで、現在の諏訪を取り巻く環境や諏訪湖の環境について、さまざまなお話を伺うことができました。

その中で印象的だったのは、「八ヶ岳は諏訪湖の恋人。豊かな森が豊かな湖を育てる」という言葉でした。このお話を聞いたとき、私たちがこれまで続けてきた里山整備や諏訪湖清掃などの活動は、まさにその考え方につながるものだと感じたのは、私だけではないと思います。今まで行ってきた活動が、専門家の立場からも後押しされたような、そんな思いを抱きました。

また一方で、長野県の子どもの自殺者数が全国でも多いほうに入るといってお話には大変驚かされました。これほど豊かな自然に囲まれた環境で育つ子どもたちなのに、なぜなのかと考えさせられました。

その理由の一つとして、日本の子どもたちは外国の子どもたちと比べて自己肯定感が低いというお話がありました。子どもたちがもっと自信を持って生きていけるような環境づくりも、これからの社会に求められているのではないかと感じさせられました。

第二部の会員セミナーでは、「世代をつなぐ環境と減災」というテーマで、各クラブによる活動発表が行われました。当クラブからは、社会奉仕委員長の五味会員が登壇し発表を行いました。はきはきとした非常に分かりやすい発表で、他

クラブの皆さんにも大変良い印象を与えたのではないかと思います。五味会員、本当にありがとうございました。その後の懇親会では、諏訪グループの多くの皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。二次会もささやかではありますが、伊波さんのお店で行われ、1 日を通して大変有意義で楽しい時間となりました。

IM は、諏訪グループの皆さんとともにロータリーについて考えることができる大変貴重な機会だと思います。来年以降も多くの会員に参加していただき、諏訪グループ全体をさらに盛り上げていければと思います。

最後に、本日の例会も有意義な時間となりますようお願い申し上げます。会長挨拶とさせていただきます。本日もよろしくお願いいたします。

会員の健康診断



小笠原仁会員と看護師さんによる、健康診断と、前立腺マーカー(男性のみ)が行なわれました。毎年ありがとうございます。

◇幹事報告◇ 幹事 成山秀幸

【受領文書】

ロータリーの友、月信、IM を欠席された方にプログラム



【出席報告とニコボックス】

出席報告		ニコニコボックス	
		利用人数	今回の金額
会員数	33 人	9 人	28,000 円
出席対象	30 人	前回累計	477,000 円
出席者数	22 人	累計	505,000 円
出席率	73.3%	目標額	70 万円
前回修正出席率	%	達成率	72.2%

ニコニコメッセージ

本日は、職業奉仕委員会担当例会の、会員の健康診断および健康卓話です。毎回、小笠原先生には大変お世話になっており、ありがとうございます。卓話も楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

小口直久

皆既月食は久しぶりの雨天により見ることはできませんでし

た。3年後を期待します。 萩田均
 昨日、鹿児島からカーセンサーに掲載されている車が欲しいと電話をもらいました。23歳の女性で、欲しい車は1000万円以上。ローン審査は、まず通らないだろうと思いましたが、結果は最低金利での一発通過。その女性の職業は、“生配信”のみの個人事業主でした。時代だなあと感じました。五味弾
 病院経営でお忙しい中、ロータリー活動にも積極的で頭の下がる思いです。本日の先生の健康卓話大変楽しみにしております。田中久登
 ウェブの回復で苦勞しております。もうしばらくお待ちください。河西達雄

各委員会の委員長さんへ

委員会を開いたら、メイクをまとめて、幹事さんへ提出して下さい。宜しくお願いします。



◇誕生祝◇



林洋三会員、北原厚子会員、おめでとうございます

◇委員会報告◇

本日7時より、塩天井にて、社会奉仕委員会を開き、来週の社会奉仕委員会担当例会について話し合います。委員だけでなく、興味のある方はぜひご参加お待ちしております。(五味弾社会奉仕委員長)



◇例会内容◇

職業奉仕委員会担当例会
 小笠原仁会員 健康卓話



今日は私に貴重なお時間を頂きありがとうございます。

世界中がコロナという大災害を経験して、手洗いや、マスクしたり、色々考え方が大きく変わったと思います。コロナ渦はようやく終わりましたが、そういう衛生についてお話ししたいと思います。



始めに、昔は子供がいなかったので、よく海外旅行に行っていました。そのスリランカからの帰りに、一番上の娘が、よく話していますが、特別養子縁組で熊本
 の慈恵病院で生まれたと連絡が

あり、奥さんが迎えに行きました。以前から、真実告知という、生みのお母さんが別にいると本人に話していますが、これから難しい思春期に入るので、戦々恐々としています。

さて、本題ですが、皆さんはちゃんと手洗いをしていますか？WHO 世界保健機関でも、手洗いが健康、感染症予防の一番の中心だと言っています。時間としては20秒、結構長いと思いますが、手のひらや、忘れがちな親指、手指、手首などをきちんと洗ってほしいです。そして、携帯電話は結構汚いです。しっかり洗っても、携帯電話を触ると洗ってないのと同じになってしまうので、携帯電話も時々きれいに拭くと良いです。

そのように手洗いたあと、アルコール消毒をします。ただ以前も話しましたが、ノロウイルス・ロタウイルスにはアルコール消毒が効きませんので、基本的にはきちんと手洗いをすることが大切です。

Q.そのアルコールの濃度は何%ぐらいが良いでしょうか。

A.70%が良いです。100%でも良いですが、皮膚へのダメージなどを考えると70%がちょうど良いです。

今、感染性胃腸炎が流行っていますが、ノロウイルスなどは治るのが結構早いので、半日くらい経つと快復してきます。そのノロウイルスは、1グラムの便の中に1億個も、ものすごい量が入っています。そのうち、感染に必要なウイルスの量は、10個程度と、見えにくい量の量でも感染してしまうので、先ほども言った通りきちんとした手洗いが大切です。

A.その感染性胃腸炎は、あまり物を食べない方が良いでしょう。水分をしっかりと摂らなくちゃいけないですが、何を飲んだら良いでしょう。

Q.一番良いのは経口補水液ですが、水やお茶でも良いです。スポーツドリンクは良いように思いますが、酸味や甘みがあって余計に吐き気が強くなったりしますので、半分に割ると経口補水液と同じ濃度になります。



ここからは、換気について考えていきます。換気扇の場所はとても大切です。

A.どこに換気扇をつけるのが良いでしょう。

Q.答えは、患者の後ろ、お客さんの後ろです。自分の後ろにつけると、全部自分の方に来てしまいます。空気の通り道を考えて、換気扇をつけなければいけません。



これで私の話は終わりますが、毎日患者さんの検査をして、薬を出して、皆さん納得して帰られますが、本当のことを言うので、本当はこういう病気の予防や、病気になった時はどうしたら良いのかを話していくのが大事なのかなと思います。先日の職業奉仕のディスカッション例会でも、職業奉仕とはどういう物かという話がありましたが、私としても患者さんや皆さんに、きちんとそういうことを提示していく事が本当の役目かなと思い、今日はこのような話をしました。それでは皆さん、健康に気をつけていきましょう。