

THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

世界に希望を生み出そう



寛容の心で、
ロータリーを楽しもう

RI会長 ゴードンR・マッキンリー 2023～2024

富津中央RC会長 若鍋武良

国際ロータリー 第2790地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

No.2733 第12回例会 2023. 9. 28 晴

点 鐘 : 若鍋武良 会長

進 行 : 渡辺哲夫 SAA 久保顯彦副 SAA

ソング : それでこそロータリー

お客様 : 諸岡賛陸 様 (10 / 1 新入会)

会長挨拶

若鍋武良 会長



皆さん今日は。お客様をご紹介します。10月から入会されます諸岡賛陸様です。ようこそいらっしゃいました。10月からお仲間入りです。宜しくお願いします。

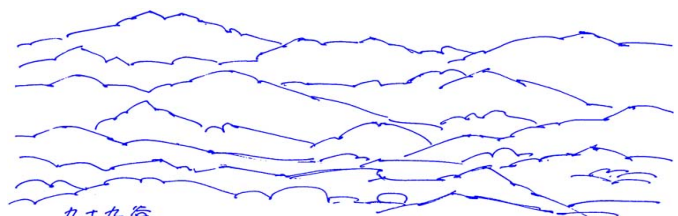
めっきり秋めき、秋の七草も咲き誇っています。埼玉県秩父の長瀨町に秋の七草寺があります。また夏山シーズンも終わり、秋山のシーズン到来です。NHKBSで毎週のように「日本百名山」の放映があります。コロナ禍でしたから、殆どが再放送です。過日NHKBSで、山岳随筆『日本百名山』(初版は1964年)の著者深田久弥さんが取り上げられていました。その本の後記に、深田久弥は百名山を選ぶ

に際して(一)山の品格、(二)山の歴史、(三)個性ある山の3つを基準に、およそ1,500m以上の山という付加条件を考えた、と説明されています。(茨城県にある筑波山は876mの山ですが、山の歴史の古さから例外的に選ばれたようです。同じように鹿児島にある開聞岳約924mも百名山に入っています。)

山梨県にある日本二百名山の一つ茅ヶ岳(かやがだけ)は、作家深田久弥の終焉の山として知られています。登山口の深田記念公園には、『百の頂には、百の喜びあり』の碑があります。人には人格があり、風格が備わってきます。山も気高く美しい山は登る人の心を打ちます。富津中央RCも品格があり、喜びのあるロータリークラブでありたいものです。

私事ですが、50代から山に登り、日本百名山のうち34座(山の数え方は、座で数えます)登りました。山のシーズン(4月～10月)には月2度程、主に山梨・長野の山に出かけていました。40座登頂が夢です。コロナ禍で弱った足腰を鍛えるため、一昨日「東海道五十三次を歩く」の第1回「日本橋から高輪」のコースに参加しました。4時間、途中旧所名跡を立ち寄りたりして9キロを歩きました。江戸時代の東海道は、家康が元和元年(1615年)大阪夏の陣で豊臣氏を滅ぼした後整備され、日本橋から京都三条まで53の宿場があったので「東海道五十三次」と呼ばれたそうです。距離は126里6丁1間(約495

〒293-0043 富津市岩瀬 841-3
いち川旅館
Ichikawa ryokan
841-3 Iwase Futtsu-shi Chiba-ken,
293-0043
Tel. 0439-65-0177 Fax. 0439-65-0178
URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>



キロ)で、幕府の公用役人は1日に10里(約40キロ)ほど歩き、京都まで2週間で役目を果たしたと言われています。(配布された資料による)

幹事報告

岡元 誠 幹事



1. ロータリーの友購読数についてを回覧
2. ガバナー事務所より風の便りを回覧
3. ポリオプラス・ソサエティのご案内を回覧
4. 第53回君津地方中学校英語コンテストのお礼を回覧

ロータリーゼミナール

三枝一雄 研修リーダー



『メンタルヘルスと ロータリー』

令和5年9月26日
三枝 一雄

皆さん、こんにちは。当クラブの年間プログラムに

よりますと、今月は「基本的教育と識字率向上月間／ロータリーの友月間」であり、今日はその締めくくりの日となります。会長からは研修リーダーとして話すよう言われました。クラブ活動計画書によれば、ロータリーゼミナールになっています。広辞苑を引くとseminarとは大学教育の教育方法の一つであって教員の指導の下に少数の学生が集まって特定の分野・テーマについて文献購読や発表・討論などを行うもの。演習・ゼミ。あるいは一般に講習会の子ともいうようです。

私には大学教育はできないし考えた末「メンタルヘルスとロータリー」というテーマでお話することに致しました。私の本業は外科医であります。メンタルヘルスについては日本医師会認定産業医の資格を取り、しばしば講習を受けて数か所の事業所のストレスチェックに対応して職員の面接指導を行っています。また少し古い話になりますが、現役の時代には東邦大学教授筒井末春先生の直接指導を受けて「心身医学」を学んで三枝病院で治療に応用した実績もあるので、それらと私自身のがんの体験を基にお話いたします

『メンタルヘルスとロータリー』

- ①メンタルヘルスとは何か
- ②メンタルヘルスの大敵はストレス
- ③メンタルヘルスとロータリー

令和5年9月26日

三枝 一雄

□なぜメンタルヘルスをテーマに選んだか

今月の「友誌」を紐解くと、まず7月号RI会長ゴードンRマッキナリー氏の紹介が掲載されています。彼はスコットランドのエジンバラで歯科診療所を経営し、7年前退職しました。

彼の最愛の弟が、長年うつ病に苦しんだ末自殺しました。早くその兆候を察知して救えなかった自分の辛い体験を経て彼はその事を国際協議会でスピーチしてメンタルヘルスの大切さを訴えました。

①メンタルヘルスとは何か

メンタルヘルスを直訳すれば「精神健康」
又は「精神保健」

心の病気から健康を守り保つこと

国民は精神的健康の保持増進に努めると共に
精神障害者等に対する理解を深め、および障害者とその
障害を克服して社会復帰をし自立と社会経済活動に
参加しようとする努力に対して協力しなければならない。

—精神保健法第三条、1988年7月施行—

RI会長に就任してその優先事項にメンタルヘルスを掲げたのはそれが誰しも降りかかってくる問題であると認識し、うつ病や自殺防止の支援活動を行って来た体験に基づき、ロータリアンに理解と支援を呼びかけたのです。

マッキナリー会長のpresident 'message を私なりに要約したものは次の通りです。

○メンタルヘルスのプロジェクトを進める

～心の幸せに関心を持つ～

① 人と人のつながりを大切にしよう

～あらたなつながりをつくろう～

② ロータリアンに心地よい自分の居場所をつくろう

～自分の幸せは人に親切にして守られる～

③ 共に楽しく世界に希望を生み出そう。

以上、会長メッセージに付度して今回のテーマを選びました。以下、次の3つの事を話します。①メンタルヘルスとは何か②メンタルヘルスの大敵はストレス③メンタルヘルスとロータリー

皆さん、こんにちは。当クラブの年間プログラムによりますと、今月は「基本的教育と識字率向上月間／ロータリアンの友月間」であり、今日はその締めくくりの日となります。会長からは研修リーダーとして話すよう言われました。クラブ活動計画書によれば、ロータリーゼミナールになっています。広辞苑を引くとseminarとは大学教育の教育方法の一つであって教員の指導の下に少数の学生が集まって特定の分野・テーマについて文献購読や発表・討論などを行うもの。演習・ゼミ。あるいは一般に講習会の子ともいうようです。

私には大学教育はできないし考えた末「メンタルヘルスとロータリー」というテーマでお話することに致しました。私の本業は外科医であります、メ

ンタルヘルスについては日本医師会認定産業医の資格を取り、しばしば講習を受けて数か所の事業所のストレスチェックに対応して職員の面接指導を行っています。また少し古い話になりますが、現役の時代には東邦大学教授筒井末春先生の直接指導を受けて「心身医学」を学んで三枝病院で治療に応用した実績もあるので、それらと私自身のがんの体験を基にお話しいたします。

ストレスの分類（筒井末春）

①新しい状況への適応

②支えとなるものの消失

③身体的健康の喪失

④自尊心の喪失

□なぜメンタルヘルスをテーマに選んだか

今月の「友誌」を紐解くと、まず7月号RI会長ゴードンRマッキナリー氏の紹介が掲載されています。彼はスコットランドのエジンバラで歯科診療所を営み、7年前退職しました。

彼の最愛の弟が、長年うつ病に苦しんだ末自殺しました。早くその兆候を察知して救えなかった自分の辛い体験を経て彼はその事を国際協議会でスピーチしてメンタルヘルスの大切さを訴えました。RI会長に就任してその優先事項にメンタルヘルスを掲げたのはそれが誰しも降りかかってくる問題であると認識し、うつ病や自殺防止の支援活動を行って来た体験に基づき、ロータリアンに理解と支援を呼びかけたのです。

マッキナリー会長のpresident 'message を私なりに要約したものは次の通りです。

PRESIDENT'S MESSAGE (要約)

○メンタルヘルスのプロジェクトをすすめる
～心の健康としあわせに関心を持つ～

○人と人のつながりを大切にしよう
～新たなつながりを作ろう～

○ロータリアンに心地よい自分の居場所を作ろう
～自分のしあわせは人に親切にして守られる～

○共に楽しく世界に希望を生み出そう

ゴードン・マッキナリー 2023-24年度RI会長
「ロータリアンの友」7月号より抜粋

○メンタルヘルスのプロジェクトを進める

～心の幸せに関心を持とう～

④ 人と人のつながりを大切にしよう

～あらたなつながりをつくろう～

⑤ ロータリーに心地よい自分の居場所をつくろう

～自分の幸せは人に親切にして守られる～

⑥ 共に楽しく世界に希望を生み出そう。

以上、会長メッセージに付度して今回のテーマを選びました。以下、次の3つの事を話します。

①メンタルヘルスとは何か

メンタルヘルスを直訳すれば「精神健康」
又は「精神保健」

心の病気から健康を守り保つこと

国民は精神的健康の保持増進に努めると共に
精神障害者等に対する理解を深め、および障害者とその
障害を克服して社会復帰をし自立と社会経済活動に
参加しようとする努力に対して協力しなければならない。

—精神保健法第三条、1988年7月施行—

②メンタルヘルスの大敵は

ストレス

である

<ストレスの原因>

- ①物理的原因 (高温・低温・騒音・放射線等)
- ②化学的原因 (有毒ガス・薬物等)
- ③生物的原因 (細菌・ウイルス・有害植物等)
- ④社会的要因 (家族・職場等の不適合)
- ⑤心理的原因 (心配事・恨み・不眠等)

健康習慣<七つのポイント> (調井)

- ①煙草は吸わない
 - ②アルコールは適量、又は飲まない
 - ③毎日7-8時間の睡眠をとる
 - ④朝食は(必ず)食べる
 - ⑤間食はしない
 - ⑥標準体重を維持する
 - ⑦適度の運動をする
- ◎人間的なふれあいやコミュニケーションを大切に

WHOの健康の定義

健康とは、単に身体に病気がないとか、
身体が弱くないというだけでなく、
肉体的にも精神的にも社会的にも、
完全に調和のとれたよい状態のことである。

私にとってロータリーとは

- 誰と会っても楽しい (出席)
- 知識・態度・思いやりを学ぶ (感化)
- よろこんで人のためになる (奉仕)

知らず知らず人生がよくなる
(汚れた雑巾)

- ① メンタルヘルスとは何か
- ② メンタルヘルスの大敵はストレス
- ③ メンタルヘルスとロータリー

最後に、「ロータリーは一人一人、それぞれの生活があり、それぞれの人生観がある。その事なる人が支えあってココロを合わせて大きな力になる。一人一人が指(個性)それが寛容という「掌」でつながる。手を握ると一つの力が出る。それが「ロータリー」

ストレスへの対応

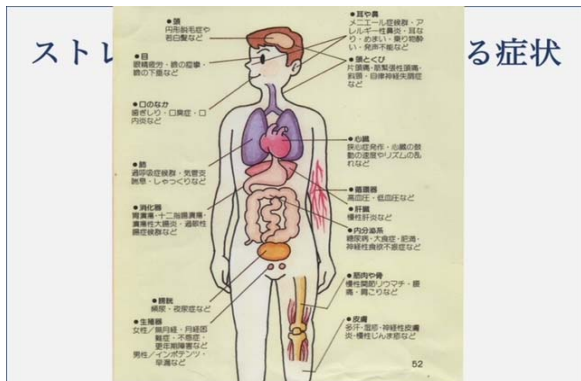
- ①不眠・食欲不振は要注意
 - ②疲労感
- 初期症状チェック
(仮面うつ病の例)

ロータリーは

一人一人は別な人、別な考えだが支え合って、
心をあわせて力が出る



③メンタルヘルスとロータリー ストレス (+) 生活 (仕事他)	ストレス (-) 人生 (ロータリー)
競争がある (評価がある、優劣がある)	競争がない
秀い出る生き方を する	別の道を歩いている 人の集まり
差別がある	平等だが配慮がある
安心出来ない	安心出来る
本音が云えない	本音でつきあえる
荒波に出てゆく	港に入ってくる
Doing (業績を上げる)	Being (存在) が大事



だから、ロータリーにはストレスが無く、メンタルヘルスに大変よろしいということが今日の結論です。ご清聴を感謝しておわります。

委員会報告

『嘉義南 RC 来訪について』

高橋裕之 会員



会員の皆さん、姉妹クラブの台湾嘉義南RCの来訪が、11月23日(木)～11月25日(土)に決定しました。

ハイシーズンになるため、バス、宿泊施設、懇親会場は既に予約してあります。ざっと予定をお知らせいたします。

11月23日(木)10:00

三井ガーデンホテル上野にバスで出迎え

10:30～13:00 築地散策・昼食

13:30～14:00 海ほたる休憩

15:00 オークレアアカデミアホテルチェックイン

16:40 ろくり (三幣会員の店)着

17:00～19:30 歓迎会

19:30 ろくりにて見送り

11月24日(金)7:00 ゴルフ組ホテル発

9:00 観光組ホテル発

8:30～15:00 鹿野山 GC にてゴルフコンペ

17:30 東京ベイコート倶楽部着

18:30～ 懇親会

11月25日(土)7:20

相鉄グランドプレッサ東京ベイ有明にて見送り

これから詳細について煮詰めていきますが、クラブの総予算額約50万円(前回とほぼ同じ))になると思われます。

会員の皆様には、このスケジュールの仲で、参加出来るところに積極的に参加していただきたいと思ひます。

また、毎回同様、クラブ同士の土産物交換や、個人的な土産物交換もあると思ひますので、その当たりも検討したいと考えます。

アトラクションも、意見をお知らせ頂きたいと考えます。

なお、個人負担となる東京ベイコートでの宿泊及び懇親会費は、34,000円/人です。

『親睦ゴルフコンペについて』

岡田良弘 会員



『富津中央RC親睦&新会員歓迎ゴルフコンペ』

(ポリオ撲滅キャンペーン協力コンペ)

令和5年10月24日 南総ヒルズcc 旧エンゼル
8時45分までに集合 6組予定 荒天時中止
プレー費10,000円(ランチ・パーティー 各自清算)

賞品&ポリオ協力金 別途2,000円
来週の例会で参加者を募ります。

『嘉義南区RCvs富津中央RCゴルフコンペ』

令和5年11月24日 鹿野山GC
集合時間 8時 嘉義南クラブ11名参加
プレー費10,000円 食事込み(各自清算)
参加費1,000円

7組予定していますのでご参加ください。
早期申し込みよろしくお願ひします。

ニコニコBOX

神子勝美 親睦担当部長



若鍋会長 諸岡さんをお迎えて。
岡元幹事 //
相川恵津子 三枝会員卓話を聞かせて頂いて。
「海ゆかば」有難うございます。
平川恵敏 //
栗原典子 //
須藤 隆 //
白石幸久 //
石渡 鋼 //
高橋裕之 「海ゆかば」有難うございます。
諸岡さんようこそ。
榎本守男 三枝会員卓話有難うございます。
諸岡さんを歓迎して。

神子勝美 諸岡さんようこそ。鋸山復興プロジェクトお世話になりました。

三枝一雄 メンタルヘルスの卓話をさせて頂きました。

* > 1,000円 計 12,000円

出席報告

栗原典子 出席担当部長



区分	会員数	出席	欠席	MUp	出席率
今回	31/23	21	7	2	76.67%
前回	31/25	24	5	1	83.33%
前々回	31/22	22	7	2	75.86%

出席率の計算式

$$\frac{\text{当日出席した会員数} + \text{Makeupした会員数}}{\text{全正会員数} - \text{当日欠席した免除適用会員数}}$$

