

2022年 8月 4日発行 会報第1111号

今週のプログラム

(2022年8月4日 第1111回例会)

《ZOOM例会》

卓話：「ベトナムと日本の違い」

担当：米山奨学生 グエン・キム・フンさん

次回のプログラム

(2022年8月18日 第1112回例会)

フォーラム

(クラブ奉仕・社会奉仕)

担当：藤田クラブ奉仕委員長

松田社会奉仕委員長

第1110回例会 (2022年 7月 28日) の記録

「会長の時間」

山田 克子 会長

大阪府は、かつてないコロナ感染増加のため、「医療非常事態宣言」を発令しました。

期間は7月28日～8月27日までだそうです。

本日は茨木ロータリークラブから RYLA 実行委員会 副委員長の土方 慶之様が ZOOM 例会にお越し下さっています。のちほど秋の RYLA セミナーの PR をして頂きますが、茨木ロータリークラブ様の事を知りたいと思い、クラブの歴史を拝見し、活発な海外との活動を目にしました。

茨木ロータリークラブ様は 1959 年に創立され、今期 第 3000 回例会を迎えられます。

茨木東ロータリークラブ様、茨木西ロータリークラブ様の親クラブでもあります。

台北、台湾、カンボジア、そして千里メイプルが保健衛生支援活動をしているラオスへもラオス大学に顕微鏡等を寄贈されています。その他の国に対しても患者や医療スタッフ送迎用のマイクロバスの寄贈、医療物資の支援や、千里メイプルの前米山奨学生だったアクサさんの母国インドネシアとは特に長期に渡り深い繋がりを持たれています。大地震の後には被災地訪問し精力的に活動され、知的障害児への援助にも目を向けられ、コロナ禍の今年もインドネシアのジョグジャカルタに移動図書館モバイルライブラリー2台と書籍を送られています。コロナ禍で外出を控えていた人々に本を読む機会を与えられたそうです。

本日は3分卓話です。こんな時期ですが、楽しいお話が聞けるのを楽しみにしています。

皆さんよろしくお願ひ致します。



山田 克子会長



土方 慶之様 (茨木 RC)

<本日のビジター>RYLA 実行委員会 副委員長 土方 慶之様 (茨木 RC)
田中 涼様 (高田会員ご友人)

<出席報告>

会員数 (内免除会員 1名)	19 名
本日の会員数	13 名
(内出席免除会員 0名)	
(内名誉会員 0名)	
本日の ZOOM出席率	72.22%
7月のホームクラブ出席率	60.27%

<ロータリーソング>

全会員

♪限りなき道ロータリー♪

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と 咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
ひとすじの道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

《秋の RYLA セミナーのご案内》

RYLA 実行委員会 副委員長 土方 慶之様

◆開催日程：9月23日(金・祝) 24日(土) 25日(日)

◆研修会場：パナソニックリゾート大阪

吹田市にありますパナソニックリゾート大阪は松下の厚生福利施設でしたが最近では一般にも利用できるようになり、ホテルやプール・結婚式場もあります。こちらの施設を2泊3日で利用しまして「最善力を磨く!!」をテーマに追手門大学教授方とチームライラ・茨木 RC でプログラム作成準備を進めております。会員様のご子息・ご令嬢・お孫様・お知りあいで18歳～30歳の方の参加ご推薦及び Rtn.のご参加(開講式・閉講式)をよろしくお願い致します。

<幹事報告>

山本 友亮 幹事

1. 地区ガバナー及び公共イメージ向上委員長より、MY ROTARY 全員登録推進のお願いが参りました。当クラブでは6名が未登録となっております。

アカウント作成手順は地区ホームページの『マイロータリーの登録はこちら』からご覧いただけますが、クラブ事務局からも同様のマニュアルをお送りできますのでご必要な方はお知らせ下さい。会員 ID 番号がご不明な会員様は事務局迄お尋ね下さい。

2. ガバナー補佐選出委員会 委員長 茶橋和夫様から 2024-2025 年度ガバナー補佐立候補者募集のお知らせが届きました。立候補を表明される方がおられましたら会長・幹事までお知らせ下さい。

3. 吹田 RC より『吹田 5 RC 親睦ゴルフコンペ』のご案内が参りました。

■開催日：2022年10月26日

■開催場所：宝塚ゴルフ倶楽部 新コース

■申し込み締め切り：10月12日

コロナ感染状況による経過は各クラブ事務局へ連絡されるとの事です。

参加を希望される方は山本幹事までご連絡下さい。

《3分間卓話① 自由テーマ》

膝が良くなった

松田 親男会員

今年の2月の3分間卓話で、「膝が痛い」という卓話をしました。

今日の3分間卓話はその後日談です。あの頃の痛みは酷いものでした。車の乗り降りですと若干ですが膝が捻転します。この時は激痛が走りました。横断歩道渡っていて、途中で信号点滅してもスタートダッシュができません。

このまま一生おつきあいかと暗澹たる気持ちでした。

6月頃から改善がありました。今では、普通に歩く限り、膝の痛みはありません。

多少の捻転には耐えられます。前のように さっさと歩けるかという、それはまだ駄目です。膝痛とは関係なく、のろのろ、歩くリズムが身についてしまっているからです。信号の変わり目で走って渡れることも多くなっています。良くなったのはなぜか。結論から言うとよくわかりませんが、自分なりに思うことは次の3つです。

①ダイエット

5月初めから現在まで約6kg減量しました。ダイエットのコツなんかありません。ただ食事量を減らしただけです。日曜日、朝からインスタントラーメン食べていましたが、これを止めて茶粥にしました。食事量は徐々に減らしていき、今では、従前の食事量の半分以下です。白米は一切食べていません。

例会の食事は、つつい気が緩むのですが、おかずを半分だけ食べて、白米はすべて残すというルールにしています。

②禁酒

4月半ばに健康診断がありγ-GTP数値が高いので、一度禁酒してみようと思立ちました。5月初めから完全禁酒です。会合など、どうしても飲まないといけないとき0%ビールでごまかしています。

けど、一大決心のもと信念をもって禁酒しているわけではありません。いつ元の「酒飲み」に戻ってもエエんやけど、チョットだけ止めておこう、程度の意識です。

私の場合、アテを食べながら飲むというスタイルです。この悪癖が両方とも一挙になくなったことが大きいかも知れません。

③ストレス減

ストレスは膝痛に影響あり、とある本には書いてありました。

酒をやめるとストレス溜まるはずです。本当なら膝によくないのかも・・・

でも、春先から懸案事件がバタバタと解決しており、やはりストレスと膝痛には因果関係があるのかもしれないと思う今日この頃です。



その後の体組成計

藤田 芳浩会員

突然のご指名となりました、(指名は ZOOM の画面順との事) 先程、S A A 司会の松田会員が前回の膝の痛みについてのご報告をされました。私も 2 月 17 日の卓話でテレビショッピングで「体組成計」を購入したお話を致しました。その後の「体組成計」についてご報告いたします。

購入後、欠かさず休日も含めて毎日 2 回計っております。これには朝のスケジュールの説明が必要となります。ほぼ毎日午後 9 時～9 時 30 分に就寝、翌朝 4 時 30 分～5 0 分起床です。以前にもご説明しました「サイトメガロウイルス」の影響で起こる眼の炎症を抑えるための点眼液を 3 種類挿します。間隔が 5 分以上必要ですのでほぼ 5 時までかかります。それから「おはよう朝日」を少し見て「すまたん」を見ながら体温・血圧を測り記録します。その後背筋の筋トレ 20 回×3 を 2 セットします。これでかなり目が覚めます。

それから 6 分間ほど歯磨きをして、約 150CC の若干熱い目の白湯を 5 杯飲みますと頭から体全体に行き渡った感じになりシャキッとします。朝刊の星占いを見てから約 10 分間「8 の字のストレッチチューブ」を使って上半身の筋トレをしますと、結構汗をかいて、爽快な気分となります。ちょうど 6 時前になるので「めざましテレビ」に変えて 5 時 57 分頃のジャンケンをして星占いを見ると 6 時、それから髭をそって、日経新聞の「私の履歴書」を読みながらトイレとなります。

その後に「体組成計」となり、体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・体内年齢・基礎代謝量等が表示されます。帰宅後「体組成計」の 2 回目を入浴前にも計り健康管理に生かしています。朝食は、野菜ジュース・バナナ・ヨーグルト・ポールウインナーです。朝食後はゆっくりして 7 時に自宅を出ます。昼食は摂らずに 17 時過ぎに帰宅となります。以上 3 分間卓話でした。



川 柳

水島 洋会員

最近、ある人の影響で、五・七・五のことばあそびにハマっています。

一昨年 11 月に緑内障の手術を受けましたが、思うように回復せず、目がかすみ、焦点が合わず書類も読めなくなりました。そこで一句

「緑の目 聞こえは良いが 見えません」

大好きだった麻雀も牌が読めず、ゴルフも 10 ヤード先が見えず…そこで一句

「麻雀も ゴルフもできず 酒を飲み」

目が悪くても、酒は每晚飲めます。しかし酒を飲んでばかりでは肥えてしまうので、健康の為に、朝の明るい時間にウォーキングを始めました。そこで一句

「こけぬよう スティックついて 朝散歩」

孫が3人いるのですが、岐阜県羽島市と岸和田市に住んでいますので、なかなか会う事が出来ず、娘がスマホに送ってくれるビデオを見て孫の成長を喜び、楽しんでいます。そこで一句

「爺バカの 恵菜(6ヶ月)・玲七(3歳)・瑛太(5歳)が 宝物」

「三人の 孫はスマホで 成長し」

少々目が見えなくなっても、めげずに、これから皆さんと共に楽しみたいし、自分自身の人生も楽しみたいと思っております。



コロナ第7波

相原 正雄会員

コロナの第7波の凄まじさには閉口しています。

当院では、コロナ予防接種を第1回から第3回まで、延3000人を超える人たちに平日休診時間・土日祝日の休診日を用いて、6カ月間にわたって実施して来ました。職員もやや疲弊して来たこととコロナ感染も下火になってきたこともあって、4回目の予防接種は行わないこととしました。

予想に反して第7波の大爆発により、当院職員の家族の感染による濃厚接触者が数人出て、夜診に支障をきたして休診を余儀なくされております。

また、手術予定者の感染者が出て、本日も手術中止になっています。

2か月先まで手術予定が決まっている状況なので、先が思いやられます。

我が家は老夫婦二人の生活で、楽しみは阪神タイガースの復活？と3人の孫を相手に過ごすことくらいです。両方は望めないと思いつつ過ごす今日この頃です。



❖ 大阪市北区医師会理事会に毎週出席されています黒川会員より、コロナ感染症の最新情報が伝えられました。

大阪市の5つの主要大病院でクラスターが起こっています。大阪府では現状を把握しているにもかかわらず病床を空けるように言われるので、現場は困惑しております。

非常に感染力が強いので、若い人はチャンスがあれば3回目のワクチン接種を、60歳以上は4回目の接種を是非受けて下さい。またマスクを必ず付けて下さい。

飲み会が一番感染リスクが高いそうですので、心当たりのある方はお気を付け下さい。

