

MATSUBARA NAKA R. C.  
松原中ロータリークラブ

2007. 11. 14 第833回例会

2007～2008年度

RI会長 ウィルフリッド J. ウィルキンソン



\* 本日のプログラム

- ソング「奉仕の光」
- 外部卓話  
ロータリー財団 横内 健
- その他

\* 次週以降のお知らせ

- 11月21日（水）  
内部卓話・南輪会ゴルフに備えて
- 11月28日（水）  
例会変更 12月1日（土）島ヶ原CC
- 12月1日（土）南輪会ゴルフ大会

先週の例会では

平成19年11月7日（水）

- \* ガバナー公式訪問  
ガバナー 平原 祥彰 様

お客様



2640地区ガバナー  
平原 祥彰 様  
地区副代表幹事  
稲田 喜久 様  
ガバナー補佐  
大村 充 様

ニコニコ箱

ニコニコボックス委員会

11月7日（水）

- ・ I A C 海外研修ご協力ありがとうございます。 藤田正俊
- ・ 写真をいただいてありがとうございます。 松本利達
- ・ 平原ガバナー、ありがとうございます。 樋口吉美
- ・ チャリティーコンペ参加ありがとうございました。  
北野和男
- ・ 誕生日のお祝いをいただいて。 関井皓司
- ・ ガバナー様、ごくろう様。 横内 健
- ・ 北野さん、エントリーありがとうございます。 岡 譲次
- ・ 今日ニコニコ、明日も…  
倉松正人・高吉範明・吉村英夫・上西義隆
- ・ 例会欠席のお詫び。 土師 薫
- ・ ガバナー訪問、お疲れ様でした。 岩城信宏・柴田勝久
- ・ 北野会員、奥様によろしく。 竹本芳司

小計	26.000	累計	816.678
----	--------	----	---------

出席報告

出席委員会

11月7日（水）ガバナー公式訪問

会員数 24（免2）名	出席数 22名	欠席数 2名
出席率 90.90%	前回出席率 100%	前々回出席率 81.81%

会長の時間

会長 松本利達

先週7日にはガバナー公式訪問が執り行われました。松原中RCの活動に対し、平原ガバナーから温かいお言葉を頂戴し誇りに思っています。これも偏に会員皆様のエネルギー結集の賜物であります。

通常、ガバナー訪問が終わると、年度における会長の仕事の大部分を終えたような気持ちになるのですが、今年度に限ってはまだまだ仕事が残っています。来月早々には南輪会ゴルフコンペ、新年早々には名刺交換会の幹事を務めます。これから本腰を入れて準備にかからねばなりません。各担当にあたっておられる方々、ご苦勞をおかけしますが、何とぞよろしくお願いいたします。

ところで、今月初旬に中央防災会議の地震に対する調査報告ができました。これによると、大阪都心部を走る上町断層帯でM7.6の地震が起こった場合、死者が最大で42,000人であると予想しています。阪神大震災のおよそ7倍にあたる数字です。これは、大阪府内には現行の耐震基準ができる前に建てられた老朽住宅が密集する地域が多く、倒壊による圧死が多数であると予想しているようです。この被害想定は、首都直下型地震を上回り、国がこれまで行なってきた想定では最悪の被害だといえます。

阪神大震災からもうすぐ13年が経過します。あの忌まわしさを今一度思い起こし、災害に対する備えを怠らず、常に留意していただきたいと思います。

幹事報告

幹事 樋口吉美

今週の配布物

- ・ 週報
- ・ ロータリーの友11月号
- ・ ファミリー親睦会 収支報告

例会変更

- ・ 富田林RC 11/8→11/7 台中中洲RC訪問
- ・ 美原RC 11/16→11/17 家族親睦会  
11/23 祝日休会
- ・ 河内長野東RC 11/21→11/17 ラブリーホール  
11/28三軒パストガバナー慰労会



## 11月7日(水) 平原祥彰ガバナー公式訪問

平原ガバナーの闘病生活についてや、飛行機をチャーターして2640地区のメンバーと国際大会（ロサンゼルス）に行く夢を持っておられるなど、本当に素晴らしい卓話を頂戴しました。

高吉SAAも言うておられましたが、抑揚のある喋り方で、迫力を感じました。また、人を引きつける魅力をお持ちのガバナーで、身近に感じることが出来るガバナーです。英語の俗語で「ガバナー＝おやじ」と訳することもあります。もちろん、歴代ガバナーは素晴らしい方ばかりですが、今年度の地区の「おやっさん」には何でも相談できそうです。訪問ありがとうございました。

### 指名委員会より (11月7日)

クラブ細則第1条第1節により、2008～2009年度理事役員候補者を下記の通り指名いたします。尚、異議のある方は11月21日(水)例会までに候補者を推薦してください。会員の皆様のご協力をお願いいたします。

#### 次期役員候補

次次年度会長候補  
 次年度副会長候補  
 次年度幹事候補  
 次年度会計候補  
 次年度理事候補 (会員組織委員長)  
 次年度理事候補 (クラブ運営委員長)

関井 皓司  
 藤田 正俊  
 柴田 勝久  
 高吉 範明  
 北里 登  
 樋口 吉美

### 松原RC 落合 良生 パスト会長の卓話がロータリージャパンウェブに掲載されていました

「5S」というと職場での話、というイメージをもつ人が多い。しかし、企業の業務改善の手法であると同時に、社会人としての仕事の基本ともなる手法なのである。忙しくて机を片付けるヒマもない、そういう人こそぜひ、5Sこと整理・整頓・清掃・清潔・躰を試みてほしい。

- ・何かを探すときには、何かを捨てる。「小さな一歩」であるが、実行してみしてほしい。
- ・何かを加えるときにも、何かを捨てる。例えば、書類を一つ加えるときには、必ずそれよりも古いものを一つ、捨てることだ。
- ・仕事が終わったときでも、まず整理を、それに関する資料や本類を捨てて整理する。後に使う可能性のあるものは、保存用ファイルに残そう。

余計なものを捨て、心身ともにすっきりしよう。慢性的に散らかっていると、掃除がしにくいだけでなく、気になって精神的にも圧迫感がある。特別な思い出の品だけをとっておき、あとは思い切って捨てること。古いものを捨て、新しいものを入れる余地があることは、人生の中で新たな希望がある。「いつか使うかもしれない」は、実際には余計な金を使っているのだ。とにかく、整理整頓を先延ばししないで今すぐ、二、三時間で片付く程度に始めることが大切。

整理の仕方は、整理したい箱をまず空にして、中身を①残しておくもの、②捨てるもの、③保留にしておくもの、に分ける。①が一番大事なもの。②は時代遅れのもの、余分なもの、少なくとも一年間は使用していないもの。③捨てるか否か。決心がつかかかっているものは保存。この方法だと定期的に中身を空にすることになる。不用品が出たら、本当に欲しいという人にお譲りする。

#### 整理のための六原則

- 1 何かを取り出したら元に戻す
- 2 何かを開いたら閉める
- 3 何かを落としたり拾う
- 4 何かを外して使ったら、またつるす
- 5 修理すべきものは一週間以内に
- 6 買い物は思いついたらすぐメモ

完璧主義は、落ち着いてきちんと暮らすことを妨げる。「しなければならないこと」ばかり見ていて「今できること」を見ていない。このため、うんざりしてしまい気力減退。完璧にしなければ、という思い込みも整理することが大切。

以上は自分自身にも言い聞かせていることが、ご参考になればと思います。



## ■ガバナーメッセージ (マンスリーレターより)

### 第2640地区ガバナー 平原 祥彰

朝夕はめっきり涼しくなり紅葉の便りもきかれるこのごろとなりました。

ガバナー公式訪問は10 月中に50のクラブを終えて、いよいよ最終の段階になりました。各クラブの皆さんに、温かく迎えられ、日々感謝しながら元気に訪問を続けております。

クラブのリーダーは工夫をこらし、はっきりとした目標をかかげてメンバーに協力、参加を呼びかけております。やがて立派な成果が得られるものと大いに期待いたしております。

各IM は8 組を初めとして5 組、3 組と終了いたしました。ホストクラブの皆さんと実行委員長、それにゼネラルリーダーを務めていただいたパストガバナーの工夫と努力に対し大いに感謝したいと思います。各IM 共参加いただいたメンバーの熱心な取り組みに対し、敬意を表したいと思います。

11 月はロータリー財団月間であります。世界で“いいこと”“役立つこと”をやろうと1928 年創設されました。財団の活動と、その成果はすでに皆様のよく御存知のところでもあります。

この財団活動の財源はすべてロータリアン各位の寄付金によってまかなわれております。クラブの財団担当はメンバーに対して財団のプログラムと歴史、そしてその成果をよく理解していただくよう特別に企画を樹てほしいと思います。

私は寄付が先ではなくプログラムが先であると考えております。つまり財団の資金をクラブの奉仕活動に活用してほしいのです。そのことが先決と考えております。IM を単位としてガバナー補佐に中心となっていて、クラブの個々具体的な問題、テーマについて地区チームがキメ細かく支援をする、このやり方を活動の柱として根付かせて行きたいと考えております。そして財団について深く御理解をいただいて、その上で一層の御協力をお願いすることにしたいと思うのです。

早いものでもう1/3 がすぎ去りました。心してロータリアン各位と共に日々のロータリー活動に精進したいと思っております。

ロータリアンの皆様、私と一緒に前進しましょう。元気を出して挑戦しましょう。



## ■R I 会長ノミニー決定

スコットランド、セントラルのグランジマウスロータリークラブに所属する **ジョン・ケニー**氏が2009-10年度R I (国際ロータリー) 会長指名委員会により選出されました。対抗候補者がいない場合、12月1日をもってケニー氏が会長ノミニーとなります。

ケニー氏は地元の法学部学長、裁判官、公証人を務めた経歴の持ち主です。スカウト活動では、東欧における新しいスカウト・グループの結成に貢献し、その努力が認められて功労賞を受賞しています。スコットランド教会では長老の役目をはじめ、セッション・クラーク、長老会長老を務めてきました。ケニー氏はまた、女王エリザベス二世より地区の副知事に任命されました。フォースバレー青年商工会議所およびスコットランド青年商工会議所連盟では会長を、国際青年会議所では総弁護人を務めました。

1970年にロータリアンとなってからは、グレート・ブリテンおよびアイルランドの国際ロータリー(R I B I)の会長と副会長を務めました。そのほか、R Iにおいては、理事、執行委員会委員長、ロータリー財団管理委員、研究会モデレーター、ガバナー、国際大会委員会副委員長、グループリーダー、会長代理、各種委員会委員長ならびに委員を歴任してきました。また、規定審議会には、代表議員、委員、議事運営手続の専門家として出席した経験があります。

ロータリー財団の大口寄付者ならびに遺贈友の会会員であるケニー氏は、功労表彰状と特別功労賞の受賞者でもあります。



## 新しい襟ピン受賞！！

我がクラブの増強リーダー上西会員が、格好いい襟ピンを獲得されました。今年度R I 会長の提案によるもので、「推薦者の努力を目に見える形で称えましょう」という方針の下、推薦者を称える襟ピンが贈呈されました。

## 入会式のご案内！

11月21日(水)の例会において、**新入会員 松島氏の入会式が執り行われる予定です。**  
新しい仲間が増えます。皆様、ご出席よろしく願いたします。





〒580-0043 松原市阿保1-2-30 松原商工会議所会館内  
 TEL 072-330-4567 FAX 072-330-5599  
 E-mail : mnrc@tiara.ocn.ne.jp  
 会長 松本 利達  
 幹事 樋口 吉美  
 広報委員長 柴田 勝久

例会日 毎週水曜日 18:30  
 例会場 松原商工会議所会館5F  
 事務局 10:00~16:00 (火・木・金)  
 執務時間 15:00~20:00 (水)  
 創立 1990年5月30日

## 会長活動方針 地域に高めよう 松原中RCの名を 地域密着の奉仕

### 健康ひとくちメモ ものが飲み込みにくい

えんげ 嚥下とは食べ物を口から咽頭、食道を経て胃内に送ることです。口から咽頭、食道の入り口までの嚥下障害はふつう歯科、口腔外科、耳鼻科医が担当します。腫瘍や炎



症による狭窄、異物、咽頭憩室などがあれば、器質的な嚥下障害です。脳卒中後遺症や全身状態の異常から生じる神経の障害によるものや

いんどう 咽喉頭異常感症などは機能的嚥下障害です。食道から胃まではふつう消化器科、内科、外科が担当します。代表は食道癌ですが、通過障害が起きるまでほとんど症状を認めません。固形物が飲み込みにくいという症状が先行し、ついで流動物も飲み込みにくくなります。器質的異常を呈する病気には食道炎や周辺臓器からの圧迫浸潤などがありますが、神経因性食道狭窄症などは機能的異常に属します。診断はものがつかえた感じがいつから起こり、持続的なものか、時々起こるものか食べ物で差があるか、など症状の特徴を知ることがとても大切です。障害の部位を知るには通常X線透視、内視鏡検査が必要です。検査はしばしば苦痛を伴いますが、不安な点を医師に伝えておくと、検査は意外にすっきり受けられます。

### 口唇ヘルペスにつて

口唇ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスの感染症で、俗に熱のハナとも呼ばれ、唇に小さなみずぶくれができる病気です。

口唇ヘルペスは、皮疹が出る前にかゆみや軽い痛みがあり、その後に唇に小さなみずぶくれが5~6個集まってできます。放置していても1~2週間でかさぶたとなって治ることが多いのですが、1年に1回とか、ひどいときには1~2か月に1回とか再発を繰り返すのを特徴としています。

俗に熱のハナといわれるように、風邪などで熱が出た後にできることが多いのですが、日光に当たり過ぎたり、冷たい風に当たったり、疲れていたり、ストレスがたまったりしたときにもよく再発します。口唇ヘルペスを繰り返す方は、強い日光を避けたり、過労にならないようにして再発を予防することが大切です。

### 冬の水虫について

水虫は、白癬菌というカビの一種が皮膚の最外層の角層に感染して生じる病気です。水虫は気温や湿度が高い夏場に症状が悪くなることが多いのですが、冬の季節もあなごれません。昔と比べると、最近は冬でも暖房が完備していますので、水虫にとっては好都合で白癬菌はぬくぬくと生きています。

また、水虫のうち、足の裏の皮膚が厚く硬くなる角質増殖型(かくしつぞうしょくがた)では冬場に乾燥してひび割れてきます。そもそもこの型の水虫は、かゆくないのが特徴で単なるヒビワレとされている場合が多いので注意が必要です。

水虫の治療は冬場でも欠かさず行ってください。冬場にヒビワレがひどい方は、水虫の可能性もありますので、専門医を受診されて相談してみたいかがでしようか。

### しもやけ(凍瘡)について



しもやけは、温度の急激な変化によって生じる皮膚の血行障害で、1日の温度差が大きくなる秋から冬にかけて、しもやけが出来やすい体質の人に起こります。しもやけは、寒さにさらされやすい手足や耳に生じ、皮膚があたかも

熟れた柿のように赤く腫れあがる型と、1cm前後の円形の赤い面をパラパラと認める型があり、両方ともかゆみが強く、症状がひどくなるとみずぶくれを生じます。

しもやけは予防が大切で、外出時には手足や耳を防寒具で包み、寒さから手足や耳を守りましょう。また、手足の皮膚が水で濡れたり、しめったりしたままにしておくと、皮膚の温度は急激に下がり、しもやけが出来やすくなります。手足が濡れたり、汗でしめったりしたら、乾いたタオルでよくふきとり、靴下は早めに取り替えましょう。しもやけが出来たら、皮膚のマッサージを行い、皮膚の血行をよくしましょう。血流をよくするビタミンEの軟膏をぬるもの効果があります。水ぶくれや傷がある場合は、抗生物質軟膏をぬって皮膚の再生につとめましょう。