



都城西 ロータリークラブ

会長 大峯 学 幹事 高橋 五男
クラブテーマ 思いやりの心 内へ外へ



週報 第1780回 平成24年11月28日

都城西ロータリークラブ 創立1976年3月10日
事務局:メインホテル4F Tel 0986-25-0834

例会場:ホテル中山荘 Tel 0986-23-3666
E-Mail:rc2730@lily.ocn.ne.jp

点鐘

合唱 手に手つないで

ビジター紹介

◎都城RC 山下 龍二
◎都城北RC 木脇 義貴
樋口 正義 各氏
◎都城中央RC なし

ゲスト紹介

都城市役所 福祉課
主幹 石井 繁子 様
松原 琢磨 様

□会長の時間 大峯 学

ひと雨毎に寒さが増し、いよいよ本格的な冬到来です。

あちこちで、咳・クシャミが聞こえます。今年のインフルエンザ何型でしょう？白いマスクに赤い目をした鳥集前幹事が思い出されます。予防接種は早目に！

ゴホッと一回咳をすると、ウィルスを含んだ唾の粒子 つまり飛沫は10万個、3m 飛び、ハクションのクシャミは一回で200万個、5m 以上飛ぶということです。これが体内に入ると、“飛沫感染”します。このウィルスが ドアの把っ手、手摺等を経て、“接触感染”も起します。これで全てではありません。やっかいな“飛沫核感染”というものがあります。これは、ウィルスを含んだ唾の水分が抜けた状態で空中にフアフア漂うものです。

その落下速度は、一秒間に6cm から 1.5cm ですから最大2分以上、私達の周りを漂うわけで、風上やこの会場の入口でのクシャミ 咳は、その室の全員に感染のチャンス(?)を与え

ることになります。最低でも、息を止めるかハンカチを常備して敵に備え、常に免疫力のアップを心がけたいものです。

前回の福本先生のお話。資料を準備して頂き、丁寧な説明ありがとうございました。約90兆円の予算の中、26兆円が、医療費を含む社会保障費で、29%を占めるとのこと。先生の75キロを65キロへの健康ダイエット成功お祈りいたします。日本は財政状況も末期的症状。私達自分の会社だったらどうするでしょうか。

今年5月の最勝寺会員の大変含蓄ある卓話—“日本の自殺”を思い起します。これは、1975年“文芸春秋2月号”に22頁にわたって発表されたもので、“殆んど全ての事例において文明の没落は、社会の衰弱と、内部崩壊を通じての自殺であった”と論じています。35年以上も前に今の日本の姿を予測しています。

ガンの治療法に、温熱療法というものがあるそうです。これを行うと、ガン細胞が自殺(アポトーシス)していくということです。

私達は、体内温度(腸内温度)を37~38℃に保つ必要があります。1℃の上昇で免疫力が37%上り、0.3℃下がっただけで内臓器機能が25%下がるといわれております。

一さて、日本の体内温度は現在何度でしょうか？私達の会社の温度は何度でしょうか？自分の腹をしっかりと温めて心を強くして寒冷風の中に飛び出していくしかありません。

□幹事報告 高橋 五男

- ガバナー事務所…
 - *RI 会長メッセージ・東京オリンピック招致委員会よりバッジ 1人1個
 - パンフレット 配布

□クラブ報告事項

- 明日 11/29 (木) 12月定例理事会 18:30~ 中山荘

■地区関連 その他

- 地区ロータリー研修会…12/9 (日) 13:00~16:00 メインホテル4F
対象者：ロータリー情報 小俵会員

□出席報告

会員数	48名	
出免数	7名	
出席数	35名	
出席率	85.30%	
前々回修正出席率	11/14	90.24%
前回修正出席率	11/21	82.90%
届出有	外山 丸山 藤岡 福本 中村 (静)	
届出無	柳	
MU有会員		
11/22 都城中央	丸山	
11/27 都城北	なし	
MU無会員	藤岡 山下 中村 (静) 盛田	
11/14		
要MU会員	柳 鳥集 藤岡 山下 盛田	
11/21	中原 永野	

□委員会報告

- ★ロータリー情報・健康管理・友愛委員会
小俵 武 委員長

12/9 地区ロータリー研修会の案内
『効果的なロータリークラブを
目指して』
たくさんの参加をお願い致します。

□本日のプログラム

自殺予防について 卓話

都城市役所 福祉課

石井 繁子 様 松原 琢磨 様

★別紙に掲載しております★

□SAA 報告 前田 吉基

◎ニコニコ箱◎

鳥集 寿一…大腸ポリープを2つとりました。
4泊5日の入院でした。
3kg 痩せられました。皆様も
健診をおすすめします。



◎今後のプログラム

- 12/5 新入会員 卓話
- 12/12 年次総会・上期事業報告①
- 12/19 上期事業報告②
- 12/26 年末家族会
例会 18:30~ 懇親会 19:00~

	11/28	計
ニコニコBOX	1,000	170,000
ゴールドBOX	1,688	41,078
ロータリー財団	0	135,000
	※今月のレート 1\$ 80円	
米山奨学会	0	126,000
教育振興基金	0	110,000

雑誌会報・インターネット・広報委員会

平川 靖三・吉田 努・椿松 豊治
萩原 和洋・長友 喜信・岡崎 誠
ロータリー事務局 制作

自殺予防について 卓話

都城市役所 福祉課 石井 繁子 様
松原 琢磨 様



社会奉仕 永野 修一郎 委員長よりあいさつ

- 職業から、自殺に関する相談にも応じています。
- 「うつ」のチェックリストをみますと、ほとんどあてはまってました。
- 自殺防止について、本日は話をさせていただきますので、よろしくお願いします。



都城市役所 福祉課 松原 琢磨様よりあいさつ

○年間3万人もの人がみずから命を絶っています。

スクリーンを用いて
卓話をして頂きました。

都城市役所 福祉課 石井 繁子様の話

○日本の人口 1億2800万人→40年後は8900万人になると推定されています。

○平均寿命 男：79.4才、女：85.9才 世界有数の長寿国です。

○ 昨年は東日本大地震の影響で少し下がりました。

○健康寿命をご存知ですか？ 宮崎県は上位に位置します。

○こころの病気は生活習慣病ではありませんが、「心」と「からだ」は密接な関係があります。

○精神疾患の患者数は320万人もいます。

○自殺者のほとんどが「うつ」の状況にあります。

○自殺者の数は、男性が多く女性の2~3倍の数です。

○男性は40代から50代の働きざかりが多い傾向にあります。

○宮崎県は自殺者の数が多く、自殺率では全国3位です。

○都城は県のなかでは自殺率は中くらいです。

○死亡原因 1位：がん 2位：心臓 3位：脳疾患

4位：肺炎 5位：事故 6位：老衰

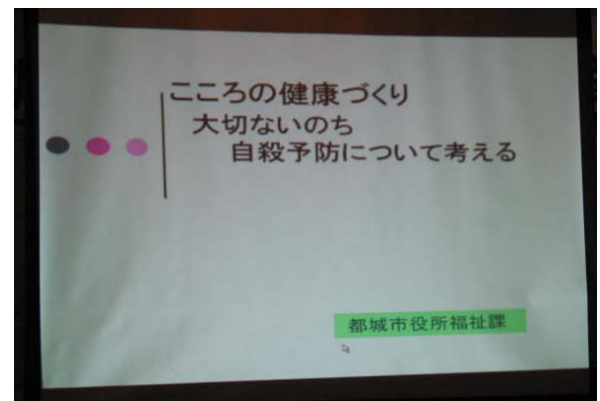
7位：自殺

○自殺はしかたのないことではありません。防げます。

○うつ病のときには、セロトニンという物質の伝達が不十分になっています。

○うつの人には励ますことは禁句です。じょうずに話を聞いてあげましょう。

○「ゲートキーパー」の養成をしています。ぜひ養成研修に参加してください。



三坂年度…霧島の温泉で…集いて語る



皆様の御協力が無事、大役をはたしましたと会長の
熱弁…満足な顔…ごくろうさまでしたねこの1年間



後方が静かだった例会場(国際観光ホテル)で



今月この会場で御祝を頂く倅せな御二人さん



参加者全員で祝福…鎌田会員…本当におめでとうと



「ヤッパリ」温泉の食卓は味も格別な森川会員の手に御注意



スマイル・スマイル長友会員大サービス中なり



国際級の語学?河中会員おおいに語る



箸の使い方は…上手になったねえ〜とお父さんが……
国際交流の「箸渡し」となる…ヨカコツジャア〜