



2017-18年度
国際ロータリー会長
イアン・ライズリー

Weekly Report Niigata



2017～18年度
新潟ロータリークラブ会長
徳永 昭輝

新潟 RC 10月第 3例会 (2017.10.17) No.3203(月見例会)

(1) ロータリーソング「我らの生業」 斉唱

(2) 徳永 昭輝会長挨拶

みなさん！こんばんわ！後程紹介させていただきますが、パスタガバナーの横山芳郎さん、小島隆、高橋清文さんはじめたくさんのお客様をお迎えして「月見例会」を開催できることを嬉しく思います

今月は、米山月間です。米山基金構想は、今から65年前、1952年で、日本のロータリーの父；東京 RC の創始者・米山梅吉翁の功績をしのぶ有益な事業を始めようと、当時の東京 RC 会長・古澤丈作氏らによって、海外から優秀な留学生を呼び寄せて支援する「米山記念奨学金」が発案され今日の事業に発展しています。

この事業は、勉学に燃えるアジアや日本の青年たちに手を差し伸べていた米山翁の遺徳を祈念するにふさわしい事業であり、二度と戦争の悲劇を繰り返さないため、世界の人たちとの交流を図り、世界に平和を伝えたいという思いを反映した事業です。米山奨学会は今年財団設立50周年を迎えました。設立当時の1967年の奨学生は年間59年でしたが今では年間約800人、これまでに累計125の国から1万9,808人の留学生を支援してきました。どうぞ引き続き米山奨学記念事業にご協力をお願い致します。

月見例会ということで、中秋の名月について調べてみました。暦の上で、秋は7月～9月、その真ん中の日を「中秋」と言い、「中秋の名月は」旧暦の8月15日の「満月」のようですが、今年は10月4日、満月は10月6日でした。中秋の名月と満月が同じ日になるのは2021年の9月21日ということです。中国の「中秋節」が由来ということで、日本には平安時代に伝わり、貴族の間でおこなわれていましたが、「お月見」が一般の庶民に広まったのは江戸時代ということです。なぜ団子を食べるのか？とれたお米で団子を作り、収穫を祈ると同時に、団子の形「満月」をイメージし、「健康や幸せを祈り」として込められているとも言われています。お供えする団子の数は、1年間にでる満月の数、平年は12個、うるう年は13個です。また、十五夜にススキをお供えするのは、切り口が鋭いことから「魔よけの力がある」、「稲もススキのように丈夫に育つ」といった思いがあるようです。備えたススキを家の軒下に吊るしておくと、その1年間

は病気をしないとか・・・。

今日はインフルエンザについて話したいと思います。

インフルエンザを防ぐポイントは、「手洗い」、「マスク着用」、「咳エチケットを守る」の3つです。

インフルエンザが恐ろしいのは、高齢者や幼児、持病成人がインフルエンザに罹ると、肺炎や脳症を併発し重症化することです。インフルエンザと風邪の違いは、インフルエンザは38度以上の発熱に、全身症状として頭痛、関節痛、筋肉痛など風邪とは違う症状が見られます。また、インフルエンザは1-2月がピークで、4月、5月まで散発的に持続することもあります。

インフルエンザウイルスが目や鼻腔の粘膜から体内に入り込み発症します。

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3つの型がありますが、臨床的にはA型・B型ウイルスによる感染で、日本では毎年約1000万人が罹患しています。重症化する危険の高い人は、高齢者、幼児、妊娠中の婦人、持病のある人；喘息、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患のある人などです。

ウイルスに負けないためには、栄養をバランスよく採って体の抵抗力を高めることが重要です。

ビタミンAは目や鼻腔の粘膜を強化し抵抗力を高めると言われており、カボチャやニンジン、ほうれん草、レバーなどに含まれています。また、ビタミンCもコラーゲンを生成し、不足すると体の抵抗力が無くなります。発熱するとビタミンCが消耗します。ピーマン、ブロッコリ、ジャガイモ、レンコン、レモン、オレンジ、イチゴなどに多く含まれています。バランスの良い食事によって体の抵抗力を高めることが大切です。

インフルエンザは飛沫感染、接触感染によって発症します。ウイルスは、目や鼻腔粘膜から侵入します。手をよく洗うことが大切です。また、咳エチケットとして、正しいマスクの着用、鼻などをかんだティッシュなどはすぐにゴミ箱へ、咳をするときには他の人から顔をそらすことなど、他の人に移さないことが重要です。インフルエンザに負けないために、普段の健康管理、予防接種を受ける、適度な湿度を保った生活環境、人混みや繁華街などへの外出を控えることなどが大切です。インフルエ

ンザかなと思ったら、早く医療機関へ、安静にして十分水分をとることが大切です。抗ウイルス薬の服用の時期は発症から48時間以内に服用することで、発熱期間を1-2日間短縮することができます。インフルエンザ予防接種の時期は、1回目10月下旬から11月上旬、約2週間で抗体ができてきます。効果は4-5か月間ほど。2回受けることによって免疫増幅効果が期待できます。高齢者や幼児は2回接種するとよいと思いますが、今年はワクチンが不足していて難しいかもしれません。鼻呼吸を心がけると吸い込む空気が加湿されて鼻粘膜を保護し、酸素の吸入量が増えると言われています。また、「あいうべ体操」をすることで、口の筋肉が付き、口呼吸の改善効果が大きくなると言われています。インフルエンザに負けないで、健康に過ごしましょう！

18時30分 月見例会懇親会 開会
乾杯の音頭 横山芳郎 PG
イベント 第一部「薫風の音」出演
箏と尺八 日本の名曲とJAZZの名曲から
歓談
第二部 秋にちなんだ日本の名曲
20時25分 中締め 挨拶 石本隆太郎 PG
♪ 手に手つないで 合唱 お開きへ

(3) ゲストの紹介

元会員3名(横山芳郎さん、小島隆さん、高橋清文さん)
ご夫人7名、ローターアクター8名

(4) 委員会報告

・津久井勝之職業奉仕委員より職場訪問について

10/24 柏崎刈羽原子力発電所を訪問される方は、コピーを提出した免許証か保険証を必ずご持参下さい。帰りの車中ではアルコールが出ます。

・野球同好会 石川幹事長より、10/21の旧新潟市内7ロータークラブ親善野球大会参加のお願いについて、多数のご参加をお待ちしています。

(5) 各種ご寄付の発表

青少年育成基金寄付発表(小林 悟副委員長)
若杉 武君

(6) ニコニコボックス紹介(町田 智委員長)

- ・小島 隆氏(元会員) 厚かましくも、参加させて頂きました。ありがとうございました。
- ・若杉 武君 結婚記念日のお花、ありがとうございました。

(7) 幹事報告(織戸 潔幹事)

来週のプログラムは、新潟今昔写真プロジェクト 事務局 富山 聡仁氏をお迎えして、卓話「新潟今昔写真の取組みと今後の展望」を予定しています。

(8) 10月17日例会の出席率 62.69%
会員数 94名(出席免除会員 8名)
出席者 54名(出席免除会員1名を含む)
(2週間前メーク後 91.95%)

11月7日の例会予定
新保ガバナー公式訪問

五 知夫親睦委員長報告

秋の恒例行事『月見例会』が17日、イタリア軒12階のゴンドリーナで開催され、会員、ゲスト、ローターアクター73人が参加しました。ゲストには、新潟で活躍する『薫風の音』の箏奏者 藤崎浩子さんと尺八の鯨岡徹さんが日本の秋をテーマに『宵待ち草』などの名曲を披露、しっとりとした雰囲気の中で懇親の輪が広がりました。

