



2017-18年度
国際ロータリー会長
イアン・ライズリー

Weekly Report Niigata



ロータリー：
変化をもたらす

国際ロータリー
2017-18 年度テーマ



2017～18 年度
新潟ロータリークラブ会長
徳永 昭輝

新潟 RC 5月第 1 例会 (2018.5.1) No.3230

(1) 「君が代」 斉唱

ロータリーソング「奉仕の理想」 斉唱

(2) 徳永 昭輝会長挨拶

5月1日、天皇陛下の退位まであと一年のスタートの日となりました。また、4月27日には韓国の文在寅（ムンジェイン）大統領と北朝鮮の金正恩（キムジョンウン）朝鮮労働党委員長の会談の様子が大きく報道されていました。この会談には評価と疑念の声がありますが、朝鮮半島の平和の定着の第一歩となること期待したいと思います。

先月の第4例会は三条北RCの卓話に出かけて休みましたが、三条北RCは会員数65名で、渋谷義徳会長、石黒隆夫幹事、松山浩仁 S.A.A., 中條耕二パストガバナーはじめ会員の方々と交流と親睦を深めてきました。新潟RCとは違う雰囲気と随所に例会運営の工夫を見ることが出来ました。

今日は、ビジターとして橋本ガバナー補佐と丸山常彦次年度ガバナー補佐、ゲストとして2004-05年度1年交換学生のアダム君 {5100 地区}、新会員の医療法人新成医会理事長の渡辺毅（つよし）さんが参加されています。後程ご挨拶、紹介をさせていただきます。

4月29日の日曜日、新津ゴルフカントリークラブでいがた緑の百年物語、第4回企業・グループチャリティーゴルフコンペに新潟ロータリークラブとして3組編成して参加してきました。第3組の馬場伸行、中山雄二、渡辺直樹組が準優勝、山宮典浩、野澤修、徳永昭輝組がB.B. 賞を獲得、また9名のロータリー参加者のコンペでは、優勝樋熊紀雄、準優勝徳永昭輝、3位吉田和弘、B.B. 田中克典さんと、新潟RCから参加した4名が賞金を総取りしてきました。ニコニコに寄付させて頂きたいと思っています。

以前報告させて頂きましたが、加賀田亮一君の“お別れの会”が4月28日（金）グランドホテルで行われました。改めてご冥福をお祈りしたいと思います。

もう皆様もご存知だと思いますが、春の叙勲で顕著な業績を上げた人に贈られる旭日小綬章を玉知夫会員が叙勲されました。3分間スピーチでも触れられていましたが、世界各地の紛争地域での活躍などが評価されたのではないかと思います。おめでとうございます。

～五月病とは？～

五月病は、うつ病に似た症状；ネガティブ思考、不眠・疲労感、胃痛・吐き気、倦怠感など示すもので、新年度などで入学や入社、移動といった今までと違う新たな環境に移った時に起こりやすいと言われている。倦怠感・疲労感といった症状は五月病で最も多い症状ですが、最終的には「鬱（うつ）」に発展してしまう事も少なくなく、「適応障害」や「うつ病」という病名で診断される場合も多い。

4月に新生活が始まり、新たな環境で学校生活や職場での仕事を始め、期待と不安の入り交じった気持ちでスタートして、戸惑う場面に遭遇することが多く、連日心身に過度の緊張を感じながら過ごしなが、ひと月を過ぎて大型連休を迎え、やっと一息ついてこれからという時期に、「なんだかやる気がない」、「気持ちが落ち込む」、「食欲がない」といった体や心の症状を自覚する人がいます。「五月病」は正式な医学用語ではありませんが、わが国において4月にスタートした学生や社会人に見られる心身の不調の通称で、5月の連休明け頃から増えるために「五月病」と呼ばれています。

～完璧主義者や、まじめで頑張り屋の人が・・・～

慣れない職場・新しい環境に適応しようと頑張っていたものの、緊張が途切れて保てなくなり、意欲も低下し「ちゃんとしなければ」と、さらに自分にプレッシャーを掛けてしまい、心と体に負担をかけてしまう結果、疲労感・倦怠感・睡眠障害・食欲低下などが出現し、具体的な身体的・精神的症状としてはめまい、動悸、イライラ感などもみられます。

～五月病と認識する～

五月病のチェックリスト、①人と会いたくない、②何事も悪く考える、③眠れにくい事が多い、④ファッションのことを考えるのが億劫でそのまま出かける、⑤学校や会社に近づくと体調が悪くなる、⑥好きな趣味が急にどうでもよくなった、⑦朝起きると無気力になり遅刻や欠勤を繰り返す、⑧ふとした時に声が出なくなる、⑨今までしなかったミスが増える、⑩テレビやラジオをつける気力がありません。

＊4～6 個以上該当；かるい五月病

＊7 個以上あれば、かなりの注意が必要！

対策：周囲とのコミュニケーションを増やす、気分転換をする、食生活を改善

～精神を安定させるポイントは「セロトニン」～

セロトニンは、生活のリズムを整え、不安を取り去ってストレスに強く、精神を安定させてくれる働きがある。

①朝日を受けると分泌されやすくなる

②分泌量の不足；慢性的運動不足

軽いウォーキングから、家の中でも踏み台昇降

③食事面では、バナナや乳製品、卵、ナッツなど、セロトニン生成に必要なトリプトファンを多く含む。

五月病は、最初にやる気があり、前向きな人ほど陥ってしまう可能性があります。もし、症状が続くような場合には、心療内科などの受診も！

供 2 人(中 3、高 3)、母と共に新潟市中央区文京町で暮らしております。読書、音楽鑑賞、カメラ、競馬(全く当たりませんが)等々が趣味と言えましょうか。怠け者で気の利かない人間ではありますが、伝統と格式ある新潟ロータリークラブの名前を汚さぬよう務めてまいりたいと思っております。諸先輩方のご厚情とご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

(5) 2004－05 年一年交換学生 アダム君紹介挨拶



(6) 3 分間スピーチ

・ウチヤマフォトスタジオ専務取締役 内山 清君



(3) ビジターの紹介・ご挨拶



・橋本栄一郎ガバナー補佐(新潟北 RC)

・丸山常彦次年度ガバナー補佐(新潟中央 RC)

(7) 100%出席バッチの贈呈(新田 幸壽委員長)

仙石 正和君 4 年 高橋 秀樹君 17 年
田中堅一郎君 39 年

(8) 誕生日お祝い贈呈(5 名)

(9) 結婚記念日お祝いの紹介(12 名)

(10) 委員会報告

・佐藤紳一社会奉仕委員長 5 月 8 日例会終了後、新潟明訓高校で植樹式をおこないます。ご都合のつく方は是非、現地へお願い致します。

(11) 各種ご寄付の発表

ロータリー財団寄付発表(得永 哲史委員長)

樋熊 紀雄君

米山奨学会寄付発表(池上 茂樹委員)

田中 克典君 白勢 仁士君

青少年育成基金寄付発表(小田 等委員長)

本間 彊君 小田 等君
小林 悟君

(4) 新会員紹介



(医) 新成医会
理事長 渡邊 毅君
ご紹介 宇尾野 隆君
所属委員会 社会奉仕委員会

このたび新潟ロータリークラブに入会させて頂くことになりました渡邊毅(わたなべ つよし)と申します。昭和 34 年 3 月 9 日生 本年で 59 才になりました。職業は内科の医師ですが寧ろ『医療・福祉の経営業』ということになるかと思います。新潟市中央区神道寺(桜木インター近く)にて病院・福祉施設等の経営をしております。妻、子

ニコニコボックス紹介（八島 進副委員長）

- ・橋本栄一郎君(新潟北RC) 本日、よろしくお願い申し上げます。
- ・梅津 雅之君 結婚記念日の花束ありがとうございます。
妻は何か、後めたいことがあったのではと疑っていましたが真実を話して事なきを得ました。ホットしています。
- ・大澤 強君 結婚記念日のお花ありがとうございました。
妻、曰く25年だそうで…！何か要求している気配です。
- ・樋熊 紀雄君 緑の100年物語チャリティーゴルフに参加、
ロータリー第二分区会員内で成績優秀でしたのでニコニコします。
- ・徳永 昭輝君 緑の100年物語第4回企業グループチャリティーゴルフコンペで準優勝しましたので。
- ・本間 彊君 一年交換学生だったアダム君と再会出来ましたので。
- ・塚田 正幸君 アダム君の4回目の来日を歓迎します。

(12) 幹事報告（織戸 潔幹事）

5月のロータリーレートが1ドル 108円に変更になります。

(13) 5月 1日例会の出席率 70.23 %

会員数 88名（出席免除会員 7名）

出席者 59名（出席免除会員 3名を含む）

(2週間前メーク後 89.29 %)

5月15日の例会予定

会員スピーチ

農林中央金庫新潟営業所長 津久井 勝之君

新潟ロータリークラブホームページアドレス

<http://www.niigatarc.jp/>

5月1日 理事会報告 出席者12名

1. 入会推薦者について=承認
 - ・SMBC日興証券(株)新潟支店支店長 池田修人君
ご推薦 竹石 松次君 町田 智君
 - ・損害保険ジャパン日本興亜(株)
新潟支店長 松本康宏君
ご推薦 竹石 松次君 梅津 雅之君
2. ロータリー財団寄付方法について
高橋理事より別紙(新潟RCロータリー財団今後の取組み方)を基に説明。P-8の会員への申請用紙に強制にならない申請文書とすることで了承された。次年度に間に合うように進める。
3. ミャンマー医療支援事業について、補正予算として同事業費に充当する案
徳永会長より別紙(ミャンマー医療支援プロジェクトについて平成30年5月1日)を元に説明。新潟北クラブも参加の意向あり。今後の取組として医療機器の見積額(メンテナンス含む)が予定より大きい為、地区財団へ交渉が必要。交渉を開始する為手続き上予算が必要になる。国際奉仕委員会の後期予算として1,000(千円)の補正予算が承認された。
4. 前橋RCとの親善ゴルフ大会・野球大会のメークアップ扱いについて
→親睦活動でありメークアップ承認された
5. 5月のプログラム(担当 梅津 雅之委員)=承認
 - 5月 1日 第一例会につきスピーチ無し
 - 5月 8日 卓話「新潟のコメをモンゴルへ！」
県産米の海外戦略(仮)」
(株)新潟クボタ
取締役事業戦略室長 伊藤 公博氏
※8日のみ、NHK新潟放送局局長 矢野氏担当
 - 5月15日 会員スピーチ
農林中央金庫
新潟営業所長 津久井 勝之氏
 - 5月22日 卓話
フラー(株)
代表取締役CEO 渋谷 修太氏
 - 5月29日 卓話
(株)テラスオフィス
専務取締役 高岡 はつえ氏
6. その他
若槻エレクト地区予算編成について前年度と相違する理由を確認してくる。=了承された