



Nagai Rotary Club

長井ロータリークラブ



Weekly report

長井ロータリークラブ会長	尾形 和夫	第2800地区ガバナー	新関 彌一郎
長井ロータリークラブ幹事	遠藤 伴明	第6ブロックガバナー補佐	横澤 寿彦
パストガバナー	渡部 保太郎		
例会日	毎週火曜日 12:15~13:15	例会場	タスパークホテル TEL0238-88-1833
事務局	長井商工会議所内 TEL0238-83-2047	会報委員	長澤修司・齋藤圭央・小野浩二

URL: <http://www.nagai-rc.jp>E-mail: info@nagai-rc.jp

四つのテスト 1 真実かどうか 2 みんなに公平か

3 好意と友情を深めるか 4 みんなのためになるかどうか

平成26年2月4日(火曜日) 第2, 555回

【月間テーマ】 世界理解月間 <例会報告 NO.28>

★ 2月23日はロータリー創立記念日です

ゲスト卓話

置賜保健所 地域保健予防課

精神保健福祉担当 保健師 後藤 真裕子 氏

☆会長挨拶(尾形 和夫)



皆さん、こんにちは

早いもので、もう2月となりました。暦では今日4日は立春となり、いよいよ春も近くなってきたように思います。

今日は「ロータリーの友」1月号より、同志社大学応援団が「会津まつり」で復興支援演舞を披露した記事が掲載されましたので紹介します。

福島県の会津地方は、鶴ヶ城をはじめ白虎隊の飯森山、裏磐梯、蔵の町、大内宿など数々の名所を持つ観光地であり、多くの観光客が訪れています。

しかし、東日本大震災後、原発事故による風評被害で修学旅行を含め観光客が来なくなりました。昨年1月から、会津などを舞台にしたNHK大河ドラマ「八重の桜」が放映され、少しずつ観光客が戻ってきております。会津出身の主人公・八重は、幕末に会津のために戦い、今では風評被害を払拭してくれた救世主です。

そんな八重の夫・新島襄が創設した京都の同志社大学の応援団から、八重の故郷の復興を願い、会津で応援演舞演奏を披露

したいとの申し出があり、第2530地区の会津分区10クラブがその熱い心に賛同し、会津最大のイベント「会津まつり」で復興支援プロジェクト「同志社大学応援団復興支援演舞」を披露できるよう準備しました。

まつり当日、鶴ヶ城本丸と神明通りの二ヶ所で応援団、チアリーダー、吹奏楽部の総勢約30人が復興支援を願い、迫力ある演舞と演奏を披露し、会津の皆さんにエールを送り、多くの人に元気と笑顔と希望、そして感動を与えてくれました。

このプロジェクトを主管し、ロータリーとして地域社会の皆さんに大きな元気と感動を与えることができたようです。

今年度の国際ロータリーテーマ「ロータリーを実践しみんなに豊かな人生を」に沿った活動を果たすことができたように思います。

今日は、置賜保健所 地域保険予防課 精神保健福祉担当で保健師の後藤真裕子様をお迎えしての卓話を予定しておりますので、宜しくお願いします。

以上で、会長挨拶といたします。

☆突撃!お昼のタスごはん



☆幹事報告



- ・来週は祝日のため休みです
- ・2/18 11:30より理事会があります。
- ・2/25 18:00より中央会館にてファイアーミーティングを開催いたします。出席表を回しますので、お願いします。ファイアーミーティングの内容は、奨学生を招いて卓話をさせていただく予定です。

☆委員会報告

広報・ICO委員会より

ロータリーの友の紹介

- ・2月は世界理解月間です
- ・23ページ 人頭分担金について知るための7つのこと
- ・40ページ ポリオを撲滅するには
- ・81ページ 平和
- ・70ページ ロータリーに望むこと

新世代奉仕委員会

- ・23回ロータアクトが4/12(土)東京第一ホテル鶴岡にて開催されます。
- ・ライラ開催のプレ案内が来ています。日程は7/8.9となっています。

☆ゲスト卓話

置賜保健所 地域保健予防課 精神保健福祉担当 保健師 後藤 真裕子 氏

今日の内容

- 1 ストレスとは
- 2 うつ病とは
- 3 職場のメンタルヘルス
- 4 職場のラインケア
- 5 ストレスとの付き合い方

1 ストレスとは

ストレスから刺激を受けた歪みが『ストレス』
通常はすぐに元に戻るが、戻らない時にさまざまなことが起こる

ストレスとはマイナスだけではない

プラスの面

生活の張り・挑戦する気持ち

マイナスの面

心身の不調・病気

ストレスはバランスで考える

つらいストレス ⇄ ストレス解消

バランスが崩れると・・・

つらいストレス > ストレス解消

ストレス反応がでる

ストレス反応とは・・・

周りが気付くこと

- ・遅刻、早退
- ・会話がなくなる(逆もある) etc

自分が感じる事

- ・眠れない
- ・いらいらする etc

2 うつ病とは

一生でうつ病に係る割合は・・・15人に1人(糖尿病と同じ割合)

女性のほうが男性の2倍うつ病になっている(自殺は男性のほうが2倍多い)

うつ病とはこころの病気ではなく、『脳の病気』

脳内の伝達物質の量が減ることがうつ病

職場でうつ病になりやすい人

<経営者>

業績不振・社会背景の急激な変化(不況など)

<真面目な中間管理職>

上と下の板挟み

仕事の増加

<30歳代前半以下>

何事も無難が重要

ささいな失敗や否定に過激に反応

☆次回以降のプログラム

2月分

18日 会員卓話

国際奉仕委員長 伊藤 克也 会員

25日 ファイヤーサイドミーティング

<早退届け>

・斉藤 慎治 会員

<ご本人誕生日>

・小野 浩二 会員 9日

・堺 清一 会員 12日

・横澤 寿彦 会員 15日

<奥様・ご主人様誕生日>

・齋藤 裕之 会員 19日

・渡部 亨 会員 24日

・高橋 勇喜知 会員 26日

・長澤 修司 会員 22日

<結婚日>

・菅 滋徳 会員 16日

<ニコニコBOX>

・尾形 和夫 会長

ゲストを歓迎して

・遠藤 伴明 幹事

ゲストを歓迎して

<出席状況報告>

19/32名 59.3%