



国際ロータリー第2530地区

郡山東ロータリークラブ会報

Weekly Report

会長：小池正幸 幹事：吉田純男 公共イメージ委員長：佐藤雄三

クラブ創立記念日：1970年4月5日

2018～2019年間テーマ
たのしもうPart II

インスピレーションになろう

●例会日/毎週火曜日 ●例会場/郡山ビューホテル TEL024-924-1111
●事務局/〒963-8844 郡山市字賀庄15-1 新沢ビル302 ●Email:kerc@cyber.ocn.ne.jp
●TEL024-973-7813 FAX024-973-7814 ●http://ri2530koriyama-east.org



第31回例会
(通算 2355 回)

2019年4月2日(火)
開会点鐘 国歌 奉仕の理想 四つのテスト

会長あいさつ

腰痛、肩こりについて

前は郡山南RCとの合同例会でした。クラブによっていろいろな運営の仕方があります。自分のクラブの例会に出席できない時には、他クラブの例会に出席(メーキャップ)して、出席率を上げることができます。よろしくお祈りします。

今日は多くの方が悩む国民病、腰痛や肩こりについてお話しします。背骨は椎骨と椎間板という軟骨が交互に積み重なっていて、背骨は上半身を支えています。下の方にある腰椎にはかなりの負担がかかっており、その上腰は下肢運動の起点になり、曲げたりひねったりするため、腰椎や椎間板が負担に耐えかね腰痛になると言われています。二足歩行の人類にとって腰痛は宿命です。背骨の真ん中には脊柱管があり、脊髄や神経の束が通っており、背骨が保護しています。椎骨や椎間板が変形して神経を圧迫すると手足の痛みやしびれが伴う腰痛が生じます。肩こりは肩の筋肉を覆う僧帽筋を中心に発症しますが、首から肩、背中、筋肉が固い、重い感じが症状です。局所的に血行が悪くなり、筋肉が固くなることで起きると考えられています。運動不足、姿勢の悪さ、寝不足、目の疲労、ストレスが要因とされています。心臓疾患などが隠れていることもあります。肩こりでも安易に考えることは危険です。

小池正幸 会長



幹事報告

吉田純男 幹事

●4月のロータリーレート 1ドル=110円

笹原川千本桜 桜まつりのご案内

塩田義智 会員

4月の結婚・誕生日

- 結婚記念日…高田藤太郎 (S45.4.5)、佐藤文平 (S33.4.29) 長尾 進 (S59.4.15) 吉田健次 (H3.4.20)
- 誕生日…橋詰勝雄 (S17.4.5)、薄井康利 (S53.4.14)、加藤昌幸 (S13.4.20)
- ご夫人誕生日…佐藤喜代さん(雄三) (4.19)、根本みどりさん(一男) (4.20) 伊藤春子 (4.10)、菊池美保子 (4.10)

ニコニコBOX

小池正幸 吉田純男 葛西秀匡 高田藤太郎 中村秀勝 加藤昌幸 一條武人
佐藤雄三 橋詰勝雄 小川則雄 根本一男 過足と茂 根本朝秋 根本輝久
川村雄一郎 佐藤義幸 矢吹武治 塩田義智 吉田健次 渡辺八重子

財団BOX

小池正幸 吉田純男 葛西秀匡 高田藤太郎 小川則雄 根本朝秋 根本輝久
佐藤義幸

米山記念奨学会

小池正幸 吉田純男 橋詰勝雄 根本朝秋

出席報告 会員数39名 出席20名 欠席19名 出席率51.28% (敬称略)

第10回役員理事会 平成31年4月2日(火)

- 【審議事項】 ●4-6月プログラム ●決算報告・監査について、2019-20年度年度計画書・2018-19年度報告書、会員名簿内容確認・個人情報の扱い、マイロータリーについて
- 米山梅吉財団下期1人100円募金 ●2018-19年度地区ロータリーアクト年次大会
- 【報告事項】 ●4-6月納入金 ●2019-20年度地区補助金申請(根本一男会長エレクト)
- 第24回全日本RC合唱祭応援(募集中) ●2019-20年度国際大会 ●2019-20年度役員・理事委員長会議(4/9) ●委員会活動計画・年間予算提出締切(4/20) ●2018-19年度委員会活動報告締切(5/20) ●新旧引き継ぎ会議(5/21) ●クラブ協議会(6/4)
- 郡山東RCマイロータリー登録97.44% ●2019-20年度地区委員任命報告 ●ロータリー一財団寄付・協賛…郡山の民話CDプレゼント企画より、抽選に選ばれた方から3,000円の寄付を頂き、贈呈 ●友好クラブ花蓮RC 50周年招待について ●マイロータリー操作講習

ゲスト卓話「Nursing now 看護の力で健康な社会を」 公益社団法人 福島県看護協会 会長 今野 静 様

看護協会は終戦後昭和22年に、当時の医療、看護は最悪で、GHQが看護職をまとめて組織を作らないと日本は良くならないということで協会の前身となる日本助産婦看護婦保健婦協会ができました。その後日本看護協会ができました。福島県は看護発祥の地とも言われています。幕末、戊辰戦争の時に、鶴ヶ城で松平容保の姉照姫が奥女中を指揮して負傷した兵士の看護にあたりました。女性が集団的に看護を行ったのはそれが初めてと言われています。私たちも誇りに思っています。



福島県看護協会の目的は、看護職(保健師、助産師、看護師、准看護師)がしっかり研修して、看護の質向上をはかる、看護職が安心して働き続けられる環境づくりをする。皆様のニーズに応えられる看護を科学的に捉えることで、科学的な根拠をもって看護をすること。県民の健康な生活実現に寄与することです。会員は3月現在で12,492名おります。

看護を取り巻く環境にどのような変化が起きているか。少子高齢化社会、超高齢社会が進んでいます。団塊の世代が75歳以上になるのが2025年、そこに向けて対策をしています。

働き方改革でAI、ロボットなどが看護の世界にも入ってきます。社会補償費は高くなり、患者さんや医療体制も変化しています。また認知症の方が増えてきます。

諸外国に比べ高齢化の進みが早く、どう乗り切れるかが注目を浴びています。

福島県は急性心筋梗塞で亡くなる方が全国で第1位です。震災後に生活習慣病、それに伴う病気が増えてるのが状況です。認知症、要介護認定の方も増えています。

国は病院から在宅、地域へ、その人らしい生活をしながら最後を迎えられるようにしていきましょう。病気や障害があっても自分の家で暮らしていけるような支援をしていきましょうと言っています。病気が悪化、発症した時は入院。良くなれば家に戻る。今までは病院で回復して退院していましたが、これからは高度急性期病院、急性期病院、回復期病院、慢性期病院、それぞれに役割を決めていく。ある程度治療がすめば回復期病院へ転院、あとは家に帰ってもらう形になります。時々入院、ほぼ在宅です。間を取り持つのは訪問介護です。

平成30年度の福島県看護協会の重点事業は、看護職の資質の向上、安心して働き続けられる職場づくり、地域包括ケアシステムにおける看護機能の強化、災害支援体制の強化などです。その他に「まちの保健室」、「高校生看護一日体験」、中学生を対象にした「ふくしまの未来を医療で担う夢応援事業」、「出前授業・出前講座」などを行っています。

「Nursing Now」は、ナイチンゲール生誕200年となる2020年に向け、看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、看護職が健康課題に積極的に取り組み、人々の健康の向上に貢献するために行動する「世界的なキャンペーン」です。どうぞよろしくお願い致します。

第32回例会
(通算 2356 回)2019年4月9日(火)
開会点鐘 それでこそロータリー 四つのテスト

会長あいさつ

骨肉腫について

2530地区の出席率、会員数、マイロータリーの登録率が出ています。100%登録が6クラブ、出席率100%が6クラブ。当クラブはマイロータリー登録97%。先日マイロータリーのレクチャーのご案内を致しました。例会前か例会後に10分位、ぜひ受講して下さい。

今日は骨肉腫の最新医療のお話です。骨にできる主ながん骨肉腫、患者の多くは10代で日本では毎年200人が発症、原因はわかっていません。以前は腕や足の切断しかありませんでしたが、今は温存手術、手足を残す手術が目立っています。患部の骨を筋肉から剥がし、骨を露出させ20分間マイナス196度の液体窒素浸します。がん細胞を完全に凍死させ、その後骨を元の位置に戻し金属プレートなどで固定します。骨は液体窒素につけても生き返ります。骨は常に骨内の細胞によって新しく作り変えられています。骨を完全に切り離さなければ、術後の骨の修復をはじめます。術後の回復は、足の骨であれば1年ほどリハビリを続ければ全力疾走するほど良くなる例もあるそうです。

幹事報告 吉田純男幹事

●郡山の民話CD

追加申し込みの報告

表彰
ポールハリスフェロー
伊藤清正会員

小池正幸会長



ゲスト卓話「共に生きる社会を目指して

～あさかホスピタルグループにおける社会貢献活動から～
あさかホスピタル事業企画グループマネージャー 青木瑠依子 様

あさかホスピタルは今年で56年目になります。先代の佐久間有寿(郡山東RC会員・1990-91年度地区ガバナー)はロータリーの皆様にお世話になりました。

私たちは地域の方々の幸せな心と健康のために、献身的で先進的な医療、保健、福祉を提供するをテーマにしております。現在5法人、社会医療法人 あさかホスピタル、社会福祉法人安積愛育園、社会福祉法人 安積福祉会、NPO法人 アイ・キャン、アサカサービスセンターがあります。今日は地域共生包括チームのお話を致します。

昔の精神科は閉じ込められているイメージがありますが、今は気軽に来て頂けるような病院、地域に溶け込む病院をめざしています。病院の中にカフェ、コンビニ、美容院、運動で



きるスペースなどがあり、地域を感じられるようにしています。障害者雇用も行っています。

さくまメンタルクリニックでは、リワーク、デイケアで発達障害や仕事に復帰するトレーニングを行っています。地域共生包括チームの目的は、誰もが幸せに生きる社会づくりを目指しましょうということで、介護老人保健施設 啓寿園、特別養護老人ホーム カーサ・ミッレ、特別養護老人ホーム しらさわ有寿園、介護付有料老人ホーム カーサ・ヴェッキオなどがあります。完全個室でプライベートを大事に、誰かと話したくなったらコミュニケーションがとれる空間を設けています。より快適に過ごしていただけます。

本宮市には先代の佐久間有寿が残した土地があり、現在は地域の方が集まる場所にしたいということで農場を中心に太陽光発電、特老、知的発達障害の施設、精神障害者の施設があります。レストランもあり、一般のお客様もいろいろな体験が出来ます。こども食堂は誰でも来ていい食堂です。年間78回くらいのプログラムがあり、1000人以上の子どもたちと機会を作っています。高齢者の方と関わったり、地域の方に支えてもらっています。

猪苗代町のはじまりの美術館は、築130年の古い酒蔵をリノベーション、アートだけでなく交流の場所として使っています。障害のある方の作品は個性的で豊かな表現、迫力もあります。障害者芸術、障害のある方の文化活動は法律で定められています。また地域の方と子どもたちのワークショップを行っています。

日本では認知度が低いですが、スペシャルオリンピックスの活動にも参加しています。2012年2月には、冬季ナショナルゲームが福島でも開催され、約3000人のボランティアの方と活動しました。

安積町のパール・イルチェントロは障害就労をイメージして作られたもので、障害者の方がスタッフとして働くカフェです。地域の一カフェとしてがんばっています。同じビルのあさかストレスケアセンターでは、企業のヘルスチェック、カウンセリングなどに対応しています。本屋さん、カフェも併設、お食事もできます。

障害のある方と共に生きる社会活動を広報などで伝えています。コンサートで、ファッションショー、講演などイベントも行っています。

幸せを指標化するのは難しいですが、ポジティブに生活している人は長生きというデータがあります。企業では幸福感の高い社員は創造性は3倍、離職率も低いと言われています。幸福度チェックができる調査を地域に提案できればと思います。

ニコニコBOX

小池正幸 吉田純男 高田藤太郎 中村秀勝 加藤昌幸 佐藤雄三 橋詰勝雄
小川則雄 根本一男 根本朝秋 根本輝久 川村雄一郎 清野正人 眞壁 健
佐藤義幸 上田 眞 伊藤清正 矢吹武治 菊池克彦 長尾 進 齋藤孝子

財団BOX

小池正幸 吉田純男 高田藤太郎 根本朝秋 相山 進 眞壁 健

米山記念奨学会

小池正幸 吉田純男 橋詰勝雄 根本朝秋 根本輝久 矢吹武治

出席報告

会員数 39名 出席 23名 欠席 16名 出席率 58.97% 前回修正率 53.84%

●他クラブ出席/郡山北RC・福島グローバルRC(4/8)…薄井康利 佐藤雄三

郡山アーバンRC(4/3)…佐藤雄三 郡山RC(4/4)…佐藤雄三

地区行事(4/6) 佐藤雄三

(敬称略)

福島交通観光(株)

代表取締役社長 相山 進

福島市東浜町7番8号 TEL024-531-8950

(株)添野建装

代表取締役 添野 幹市郎

郡山市島1丁目4番12号 TEL024-927-6273

第33回例会
(通算 2357 回)

2019年4月16日(火)
開会点鐘 我らの生業 四つのテスト

会長あいさつ

目の話

目とデジタルカメラの仕組みはよく似ています。どちらも光りを電気信号に変える機能を持ち、被写体を点の集まりとして捉えています。目は2枚のレンズを備えています。被写体からの光は、厚さ約0.6mmの固い第1レンズの角膜と厚みが変わる第2レンズ水晶体で光は焦点を結びます。ここに網膜があり、光を受け取る1億もの細胞があります。遠くと近くをはっきり見るために最も重要なのは水晶体です。固めのゼリーのような弾力があり、筋肉(毛様体)の繊維によって引っ張られ、厚みを変えることで見えます。デジタルカメラと同じで自動的にピントを合わせます。

目の病気は身近です。遠くや近くが見えづらくなる近視や老眼、視界がかすんだり、蚊のようなもやもやが見えるなどです。老眼は手元にピントが合いにくくなります。水晶体が固くなるためです。現代でも水晶体の弾力を取り戻すことはできません。そこで角膜を変化させる、丸みをもたせる工夫をする電動式角膜形成術があります。電波で角膜の周囲を焼き、角膜が丸みを帯びて屈折力が高まります。ただ数年で元に戻ってしまうなどのデメリットがあります。

幹事報告

- 委員会活動計画、活動報告について(5/20締切)
- 郡山の民話CD追加申し込みの報告(財団寄付)
- 米山梅吉100円募金礼状紹介
- シルク・ド・ソレイユ(仙台公演)割引のご案内

表彰状・認証バナー授与

- ロータリー財団地区奉仕 2017-18年度会長 過足と茂様
- Every Rotary Every Year クラブ認証バナー
- 100%ロータリー財団 寄付クラブ認証バナー

「ラ・キャラバン・ボン・アペチ」報告
小川則雄会員

2011年から始まった、東日本大震災の被災者への温かいフランス料理の提供ラ・キャラバン・ボン・アペチ、これまで61回2700人以上の方に提供してまいりました。先日東京で解散式が行われ、感謝状を頂いてまいりました。ご協力ありがとうございました。またノートルダム大聖堂火災への募金協力をお願い致します。

ニコニコBOX

小池正幸 吉田純男 葛西秀匡 高田藤太郎 中村秀勝 加藤昌幸 一條武人 佐藤雄三 橋詰勝雄 小川則雄 過足と茂 根本朝秋 根本輝久 川村雄一郎 眞壁 健 佐藤義幸 伊藤清正 矢吹武治 菊池克彦 塩田義智 渡辺八重子

財団BOX

小池正幸 吉田純男 葛西秀匡 高田藤太郎 小川則雄 過足と茂 根本朝秋 相山 進 塩田義智

米山記念奨学会

小池正幸 吉田純男 橋詰勝雄 根本朝秋 根本輝久

出席報告 会員数 39名 出席 23名 欠席 16名 出席率 58.97%

●他クラブ出席/地区セミナー(5/12)…根本輝久

(敬称略)



小池正幸会長



RYLA研修会報告

(株)中央会計センター 松崎柚葉さん

「リーダーシップとは」という内容の講演を頂きました。どんな人でも意識次第でリーダーになれる、リーダーに大切なことは「やり方」ではなく「人としての在り方」という話がありました。

「健康について」のお話では、健康維持と長生きの為に必要なことは「血流を良くすること」とおっしゃいました。それから、笑うことはいいことづくしだということでした。

エジプト考古学者の吉村さんからは「夢を実現したい君たちへ」という講演を頂きました。本当に発掘が好きなんだなと思ったのと、そこまで熱中できることがあるのは羨ましいなと思いました。

研修では、普段関わることのない職種や年代の方とリーダーシップというテーマについて話し合う事で、自分の考え方も少し変わったような感じがしてとても良い経験することが出来たなと感じています。また、リーダーという存在の人がいるありがたみを感じられたとも思っていて、日頃からその感謝を忘れずにいたいなとも感じました。そして、セミナーもそれぞれ別の経験をしてきた4名の方の講演を通して勉強になったことも多くて本当に有意義な時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

(株)中央会計センター 角田 駿さん

リーダーシップとは、「人を相手に思いやる気持ち」。リーダーシップとは、全員が誰でも持っている。相手の立場になって考える。私が成長をしていって、何かグループに入った時にはリーダーになれるよう常日頃から今回の話を意識して日常生活でも仕事でも頑張っていきたいです。

夢を追いかけるといって講演では、吉村作治さんのお話は、好きなことを追いかけている方は言葉がキラキラしていて勢いがあるなと感じました。私も人生の中で自分の夢となるものに本気で向かって行って、ただ年を取っていくばかりではなく年を取るにつれてキラキラ輝ける人になっていければと思いました。

私は本当にグループ研修が楽しくもあり、勉強にもなって参加させていただいて良かったと思いました。私がリーダーをやらせていただいたことで周りの人たちの話し合いが活発になり、良い雰囲気を作れたかなと思っています。私は、グループの中で一番年齢が低かったのですが、それがまた話しやすい雰囲気につながったのかもしれない。

講師の先生のお話では、いままでに何度か聞いたことがある言葉がありました。「プロとは」・「笑いと健康」・「能力×情熱×考え方」・「信念」どれも共感の得られる話で、私の今後の人生の原動力になる言葉だなと思いました。参加させていただきありがとうございました。



松崎柚葉さん



角田 駿さん

(株)中央会計センター

取締役会長 高田藤太郎

郡山市田村町徳定字下河原429-4 TEL024-944-05661

第34回例会
(通算 2358 回)

郡山東RC・郡山安積RC合同例会

2019年4月23日(火) 18:30～
ベルヴィ郡山館 イタリアンレストラン ラピス



乾杯
高田藤太郎
パストガバナー補佐



郡山東RC小池正幸会長
創立50周年をよろしく
お願い致します。
郡山安積RC小橋達夫会長
今日は楽しく過ごしたいと
思います。どうぞよろしく。



郡山東RC・郡山安積RC 合同ゴルフコンペ

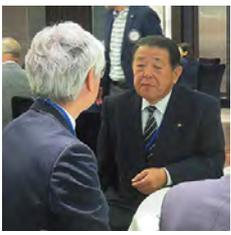
4月23日(火) 郡山ゴルフ倶楽部
例会に先立ち、コンペが行われ、小池正幸会長がベストスコアに迫る成績で優勝。おめでとうございます！



優勝
小池正幸会長



今回は安積RCの皆さんとの合同例会です。昼はゴルフで爽やかな汗を流し、夜は懇親会で親睦を深めました。旧知の間柄も多く、皆和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。



「手に手つないで」 中締め 挽野喜孝パストガバナー補佐
ご参加の皆さん、ありがとうございました。郡山安積RCの皆さん、大変お世話になりました。これからもどうぞよろしく。

出席報告 会員数 39名 出席 20名 欠席 19名 出席率 51.28%
●他クラブ出席/郡山西北RC(4/17)…根本朝秋 根本輝久
地区セミナー(4/20)…山内崇史 塩田義智 渡辺八重子 (敬称略)

中村歯科医院

副院長 中村秀勝

郡山市清水台2-7-25 TEL024-932-2625

台湾花蓮県地震について

日本時間4月18日午後2時頃、台湾東部花蓮県を震源とする最大震度7の地震が発生しました。ただちに友好クラブである台湾花蓮RCへ安否の確認をとったところ、19日、花蓮RC会長より、会員は全員無事、大きな地震でしたが、問題はありせんとの連絡が入りました。今回の地震により被災された方に心よりお見舞い申し上げます。