

本日〈12月10日〉のプログラム

- ◆ 斉唱 「我等の生業」
- ◆ 献立 週替わり弁当
- ◆ 卓話 「講談で学ぶ日本の歴史」
講談協会 真打 神田 山緑 様
(紹介者 加野 亮一 会員)



写真提供 小池 将夫

- 司会** 馬場 佳子 副幹事
- 点鐘** 小山 市康 会長
- 斉唱** 「君が代」「奉仕の理想」
ソングリーダー 植田 清司 会員
- 四つのテスト** 森永 健 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)
- ゲスト紹介** 青山 恭子 様 (ゲストスピーカー)

年次総会

クラブ細則第1条及び第5条の規定に基づき、年次総会が開催され、次年度理事・役員が出席会員全員の賛同により、承認された。

理事・役員

会 長	赤堀伽寿一
直前会長	小山 市康
会長エレクト	田中龍太郎
副 会 長	金森 欣一
副 会 長	伊東 英紀
幹 事	馬場 佳子
会 計	長野 毅

理 事

職業奉仕委員長	中野 真理
社会奉仕委員長	北村 大輔
国際奉仕委員長	岡部雄一郎
青少年奉仕委員長	角野 弘幸
戦略計画委員長	山本 芳弘

2021-2022年度 R I 会長 シェカール・メータ



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第2590地区 ガバナー 小倉 正

会 長	小 山 市 康	会 計	渡 邊 淳
会長エレクト	赤 堀 伽寿一	副 会 計	長 野 毅
副 会 長	横 溝 亘	S A A	古 澤 一 憲
副 会 長	加 藤 仁 昭	副 S A A	加 野 亮 一
幹 事	友 添 辰 哉	副 S A A	吉 田 隆 男
副 幹 事	馬 場 佳 子	クラブ会報	清 水 茂 夫

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
 TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

特別行事

◆入会式



新会員 北村 敦 会員

誕生日祝

矢野 修二 会員 (12月3日)

加藤 仁昭 会員 (12月5日)



会長報告

小山 市康 会長

- 2004-05年度パストガバナー藤林豊明氏(横浜鶴見北RC)が11月17日にご逝去されました。(享年71歳)故人のご冥福をお祈りし、ここに謹んでお知らせ申し上げます。
- 地区大会のお礼状が小倉正ガバナー、渡邊一郎地区大会委員長より届いておりますのでご報告申し上げます。
- 地区大会の報告 【出席会員数】 24名

幹事報告

友添 辰哉 幹事

- 『2021-22年度国際ロータリーゾーン1A, 2, 3 第50回ロータリー研究会記念講演会オンライン視聴のご案内が届いておりますので回覧致します。
- 12月のロータリーレートは\$1=114円です。
- 次週、例会終了後に12月度定例理事会を開催致します。

出席報告

北村 大輔 出席委員長

会員総数	48名	(28+20)名	
出席会員数	39名	(24+15)名	
出席率	90.70%		
ゲスト	1名	ビジター	0名
前回補正後	88.37%	前々回補正後	90.48%

スマイルボックス

古澤 一憲 SAA

横浜港北RC 会長 亀ヶ谷純子様 先日は川柳同好会にお招き頂き、楽しいひと時をありがとうございました。同会の益々のご盛会をお祈り申し上げます。

矢野修二君 ①誕生日のお祝い、ありがとう。あまり嬉しくない。これから青春!②北村敦さん、入会おめでとう。

加藤仁昭君 ①誕生日祝い、ありがとうございます。②昨日の第一テーブルミーティング、楽しく有意義に過ごすことが出来ました。天野マスター、川崎副マスター、お疲れ様でした。

小山市康君 ①11/27の地区大会にご出席の皆様、ありがとうございます。また、昨日の第一テーブルミーティングは大変有意義な会合で、天野テーブルマスター、川崎サブマスター、お疲れ様でした。②青山燕子様、本日の卓話、よろしく願います。③北村敦様、入会おめでとうございます。

月山 勇君 ヤッタ〜載った!苦節一年と9ヶ月・・・(:_;) また頑張ります(^)♪

山本 登君 本日は、当院の青山医師が卓話させていただきます。よろしく!

伊東英紀君 テーブルミーティング出席の皆様、お疲れ様でした。楽しいひと時でした。

河野明光君 昨日のテーブルミーティング、天野さん、川崎さん、ご苦労様でした。ニコニコに関して有意義なミーティングでした。

植田清司君 北村敦さん、入会おめでとうございます。ロータリーを楽しんで下さい。

天野公史君 第一テーブルミーティング参加の皆様、ありがとうございました。久々のT.M、新鮮であり、納得できる意見の数々、有意義でした。矢野さん、ありがとうございました。

友添辰哉君 昨日のテーブルミーティング、天野マスター、川崎サブマスター、参加の皆様、お疲れ様でした。テーマ「スマイル」、良かったですね。早速スマイル致します。私、不器用ですので・・・。

田口健太郎君 先週は、「波の合間」に川柳を愉しむことが出来ました。青柳さんはじめ、皆様ありがとうございました。

表紙の写真 T16



私の動物病院で、スリランカの生活水の確保に困っている村に、井戸を贈る募金で建設した井戸の完成式の様子です。

当日の主役は写真手前に写る“ワンチャン”でした。

【写真提供 小池 将夫 会員】

茂木知子さん ~Big Bossに注意して~青山先生、この度は卓話をお引き受け頂き、ありがとうございます。「女性とうつ」、青山先生のBig Boss、山本先生にこのお題で卓話をお願いした時、先生は「家内はうつは全然心配ない。自分の方が危ない」とおっしゃっていました。Big Bossの心に平安あれ。

赤堀伽寿一君 ①北村敦さん、入会おめでとうございます。これから頑張って下さい。②ガバナー月信の表紙、恥ずかしいです。

馬場佳子さん ①北村敦さん、ようこそ！②皆様、地区大会ではお疲れ様でした。③青山様、本日の卓話、よろしく願い致します。

池田広樹君 昨日は、テーブルミーティング、楽しく過ごしました。ありがとうございました。

北村大輔君 ①北村敦さん、入会おめでとうございます。これからどうぞよろしくお願いします。②青山恭子様、本日の卓話、楽しみにしております。

第一テーブルミーティング サブマスター 川崎典子さん
第一テーブルミーティング参加の皆様、ありがとうございました。初めてのテーブルミーティング、勉強になりました。楽しかったです。残金をニコニコへ入れさせていただきます。

12月3日	18件	43,050円
本年度累計		713,550円
年度目標進捗状況		-14%

女性とうつ

菊名記念病院 精神科医 青山 恭子 様
(紹介者 山本 登 会員)



菊名記念病院の青山恭子です。山本登理事長の下で精神科医として働いております。この度はこのような会でお話をさせて頂けたことに感謝申し上げます。

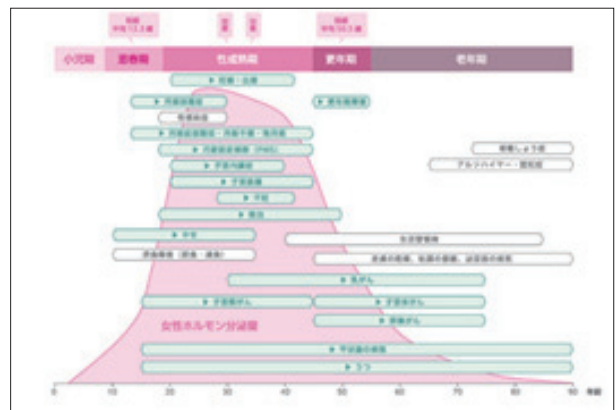
大学を卒業した後、25年間大学病院で主に統合失調症患者さんの診察治療を行ってまいりました。短時間での診察加療に限界を感じ、大学の白馬診療部の先輩である山本先生の菊名記念病院に縁あって勤務できました。

女性専門外来を発足し、婦人科、乳腺外科、皮膚科、泌尿器科とともに女性患者さんに時間をかけ、寄り添った治療が可能となりました。

現在、診察している患者さんの疾患は様々ですが、本日は女性特有の疾患からうつ病、睡眠と認知症のトピックをお伝えできればと思います。

1 女性特有の健康課題

ライフステージによりかかりやすい病気が違い、女性ホルモンの影響を大きく受けます。



- ① うつになる女性は男性よりも多い
女性ホルモンの急激な変化によるものだけでなく、ライフイベントによる環境・役割の変化がきっかけになることもあります。
- ② 女性特有のうつ
 - 1) 月経前不快気分障害 (PMDD) ;
 - 2) マタニティブルーと産後うつ ;
 - 3) 更年期うつ ;
- ③ うつ病スクリーニング 2つの質問
”この1か月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか？”
“この1か月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？”
- ④ うつ病の予防と対策
ストレスはうまく対応することで成長につながります。①ストレスに気をつける ②仕事のストレスの軽減を図る ③相談する事によりストレスを自分自身でコントロールする術を身につけたいものです。
- ⑤ 職場における心の健康づくり

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00002.html

2 睡眠中の脳のリフレッシュ

アミロイドβは、アルツハイマー型認知症に見られるたんぱく質で、健康な人の脳にも存在し、通常は脳内のゴミとして短期間で分解され排出されます。蓄積したアミロイドβは、脳細胞を死滅させると考えられています。アミロイドβの排泄に一番関係しているのが、良質な睡眠です。

睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠という2つの状態から構成されます。レム睡眠中は脳皮質で活発な物質交換が行われ、脳がリフレッシュされています。ノンレム睡眠中に成長ホルモンの分泌が上昇し、ストレスホルモンの分泌が抑えられ身体の回復に寄与します。

良い睡眠のコツは ①毎日同じ時間に起きる ②朝日を浴びる ③眠れないときは遅寝・早起き ④軽い運動 です。

良い睡眠はうつ病や認知症予防になります。生活習慣の改善を行っても不眠が続く時は近くの精神科心療内科にご相談ください。

クラブ会員の広場

“OWOP協会 鈴木一男会長を偲ぶ会”が開催される

12月4日、東京日本橋にある十恩スクエアにて、ワンワールド・ワンピープル協会の会長を30年余務められ、本年7月16日に永眠された“鈴木一男氏の偲ぶ会”が協会主催で開催され、小池会員と私（矢野）と二人で出席して参りました。

小池会員には、鈴木氏と神奈川県東RCとの繋がりを、そして20年間の思い出話を話してもらいました。

会場には40名程度の人たちが集まり、その中には子供たちを連れた若いお母さんも数組見られました。その女性からは、“自分の学生時代にスリランカの活動に参加、鈴木氏との強い繋がりは現在も続いています。”等の話がありました。

また、遠方で参加できない人のオンライン参加によるスピーチもありました。

私はこの会に出席して、“人は死んで、初めて、人の大きさを知ること。人には愛を持って接したい”と感じました。

当クラブの会員の皆様と共に鈴木氏のご冥福を祈りたいと思います。

矢野 修二



小池会員、鈴木さんの思い出を語る

◆鈴木一男氏の履歴とその活動の姿勢について
鈴木 一男（スズキ カズオ SUZUKI KAZUO）
1929年（昭和4年）8月26日生 東京都出身

ONE WORLD ONE PEOPLE 協会会長

現住所 東京都中央区佃

〈経歴〉

1952年（昭和27年） 上智大学文学部新聞学科 卒業

” 早稲田大学大学院政治学研究所 入学

以後、3年間に亘り、卓越した語学力を見込まれて、来日中の米国 BROWN大学の特別研究員・DR BATISTINNIのアシスタントとして、現代日本における青年層の政治的関与についての調査研究にあたったが、家庭の事情で研究を断念。大学院も退学。

1956年（昭和31年）以降は、個人経営の商社を設立し、木工製品や育児用品の輸出入業務に従事。この間、海外各地に多くの人脈の輪を築いた。

1987年（昭和62年）企業経営のセミナーの展開と国際奉仕を理念とする米国系資本の日本法人アーク・インターナショナル社に請われ総務部長として入社。世界各地を視察する機会を得て、同社の理念を把握するとともに、国際的支援の必要性を痛感。特に、米国で偶然に逢ったスリランカ最大のNGO組織の主宰者アリヤラトネ博士の「貧しい自国民族に目覚めと自覚を促し、自立の精神を持たせる」という息の長い取り組みに感銘・共感し、自分の残された人生をアリ博士を通じたスリランカ支援に懸ける決意を固める。

1990年（平成2年）鈴木氏のこの意志に共鳴したアーク社の米国本社ホワイト社長の支援も得てワンワールド・ワンピープル協会を設立。（“全ての人に幸せを”の意）学生や主婦・会社員ら200名余が参集、支援の必要性の伝播と資金集めに従事。

1992年（平成4年）からスリランカで本格的な活動を開始。その活動は多岐に亘っているが、この10年間に現地に形として造られた物だけでも農山村部の幼稚園建設106ヶ所、農業用を含む井戸の設置も80ヶ所に及んでいる。この活動の特殊性は、アリ博士の主宰するNGO組織『サルボダヤ』に立地の選択を委ね、住民の労働参加を前提に、不足する資金を提供する方式をとっていること、更に、鈴木氏を中心とする会員が年3回は現地を視察して、完成後の状況を把握し、追加支援もするというキメの細かさにある。日本の国際協力の在り方が、とかく、問題となっている中で、こうした鈴木氏の姿勢に、支援者の深い信頼を得ている。

この文章は、今から20年前の平成13年の秋、頂いた経歴書を基に、私がお本人から直接聞き出したことも加え、纏めたものです。

2021年12月4日 神奈川県ロータリークラブ 石川 正三

次回〈12月17日〉の予定

イニシエーションスピーチ

川崎 典子 会員