

国際ロータリー 第2570地区 第2グループ

志木ロータリークラブ



創立50周年 50thANNIVERSARY

SERVE TO CHANGE LIVES

2021-22年度 国際ロータリー 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」
 2021-22年度 第2570地区 ガバナー 水村 雅啓 「もっと夢をもっと奉仕を」
 2021-22年度 志木ロータリークラブ 会長 清水和之 「歴史を紡ぎ 未来へ繋ぐ」

第2337回 移動例会 2022-4-26

- ◎司会 市之瀬正靖 副会長
- ◎点鐘 清水和之 会長
- ◎ソング 我等の生業
- ◎ソングリーダー 榎本秀夫 副SAA
- ◎四つのテスト 榎本秀夫 副SAA



「会長挨拶」

会長 清水和之

新型コロナウイルスの新規感染者数は、全国で思うように減らない状況が続いているようです。三回目のワクチン接種をいかに若い世代にも広げるかが今後の課題となるようです。まん延防止等の重点措置の全面解除から一か月が過ぎました。一日あたりの感染者数は今年の夏の第五波のピーク時を上回っている状況のようですが、政府は自粛を求めない方針のようです。

三年ぶりに制限がない大型連休を迎えます。連休明けに増加に転じないよう私たちも引き続き感染対策を徹底してまいりましょう。

さて、春先に多い目まいや耳鳴りについてのお話を少しさせていただきます。

寒い冬から暖かい春へと季節の変化を感じる頃、目まいや耳鳴りなどの不調に悩まされる人も少なくないようです。病院で診察を受けてもはっきりとした原因がわからないときは、季節の変わり目の特有の自律神経の乱れのせいかもしれません。自律神経は呼吸や消化など生命維持活動に欠かせない役割を担っており、「交感神経」と「副交感神経」に分かれているそうです。

交感神経は、活動したり緊張した際に活発に働き、副交感神経は、リラックスしているときや眠りにつくときに優位になります。この二つが適切に切り替わることで私たちは心身の健康を保っているのです。

ところが、春先になると様々なストレスから自律神経が乱れやすくなり、目まいや耳鳴りを引き起こしてしまうのです。昨今はエア

4月は「母と子の健康月間」です

コンが普及しているため、一年を通じて温度変化が少ない環境で生活する現代人の自律神経は甘やかされがちです。春先の気候の変化に対応しきれず、バランスを崩すことが少なくないのです。

自律神経を整えるには、規則正しい生活と適度な運動が大切です。暖かくなってくるとイベント事が増えてきてつい夜更かしをしてみたり、日の出が早くなったことで早めに目覚めてしまったりと、睡眠のリズムを乱しがちになります。なるべく毎日、同じ時間に就寝、起床するサイクルを守る事が大切だそうです。汗をかくような運動よりも、ラジオ体操やウォーキングなどを軽い運動や、例えば電車で座らないようにするとかなるべく階段を使うようにするなど、こまめに体を動かすことも自律神経の安定には効果があるそうです。

最終的には十分な睡眠をとること、バランスよく食事をとる事、最後に笑顔を絶やさないと、以上のことに注意して生活習慣で自律神経を整えてみなさん元気で過ごしましょう。

「幹事報告」

幹事 國分 学



1. 2021～2022 年度水村年度会員増強委員会からの願い受信

現時点会員数が1600名下り1100名を下

回ると他地区との合併を余儀なくされる。各クラブに於ける増強人数の目標を達成できるようよろしく願い申し上げるとのことです。

2. 米山記念奨学会よりハイライトよねやま Vol.265 2022年4月3日発行受信
3. 志木市体育協会より令和4年度志木体育協会定期総会中止について受信

「米山功労者伝達」

会長 清水和之

マルチプル米山功労者



- 内田栄信会員 (第8回)
- 星野博之会員 (第6回)
- 林 康雄会員 (第5回)
- 坂間智子会員 (第3回)
- 遠藤貴博会員 (第2回)
- 榎本秀夫会員 (第1回)

「卓話」

「ロータリーと私」

神山昌之会員

私も入会して31年目になりました。父も志木ロータリークラブの創立会員として、15年位の間在籍していました。その関係で私も入会をした訳でした。

父の関係で私は会員になる前から交換留学生の面倒を見させられました。その子はオーストラリアから来た女子で、私の子供達とも



よく遊んでくれましたが、勉強は全くしませんでした。

私の時にも青少年交換留学制度で、留学生を自宅にホームステイを受け入れました。米国オハイオ州の高校生で、ジェイという男子でした。ご両親もロータリアンで、日本からの留学生を受け入れており、熊谷の子だったそうです。しばらくしてからジェイと一緒に熊谷まで会いに行きました。

この子は日本語の会話も比較的早く覚えたようでした。高校は県立志木高校で、剣道部に在籍しました。3月の終わりにクラブの3年生への送別会があり飲酒をして帰って来ました。翌朝ジェイが、お父さん、部屋を汚してしまいましたと言うので行ってみたら、嘔吐したあとがありました。彼にバケツとタオルを渡し自分で清掃させました。ホームステイの子たちはお客様扱いをせず、自分の子供と同じように接しました。なぜならその方が本当の意味での日本の文化風習が学べるからです。そうでなければ高校生の交換留学制度の意味がなくなってしまいます。彼はその後も3回位来日しており、ホームステイした家に泊っていますし、又日本のICUにも1年位留学をしていました。

2010年、志木ロータリークラブからガバナ

ーが輩出されました。しかし2011年3月に東日本大震災が起きてしまいました。その日は、ちょうど地区大会の打ち合わせを川越プリンスホテルでするために関係者が集まっているところでしたが、打ち合わせの前に地震が起きて打ち合わせどころではありませんでした。電車も不通になり、帰るのに苦労しました。

その後、西川ガバナーには地区大会の中止を進言しましたところ、西川さんも中止を決意しました。その結果、西川ガバナーが全国のカバナーに呼びかけて大勢のカバナーの賛同で基金が造られました。それが「ロータリー希望の風奨学金」です。これはまだ今も分割が終えていません。あと10年位続くのではないのでしょうか。

ロータリーの役割はその後も、国際奉仕委員会（日豪青年相互交換委員会）これは現在残念ながらもなくなりました。又ロータリー財団委員会にも5年大勢の委員の皆様とご一緒させて頂きました。ありがとうございます。

ロータリークラブも100年を大きく超えて今後のあるべき姿をよく考えていかなければならないのではないのでしょうか。古き良き伝統及び思想を守る反面、今も時代を考えて新たな思考を生み出していかねばならないでしょう。若い世代の方々に期待を致します。



例会は変更になる場合があります。ご確認下さい

■新座RC (木) 12:30～ ベルセゾン

■新座こぶしRC (水) 12:30～ ベルセゾン

■和光RC (月) 12:30～ 郵便事業(株)和光支店3F

■富士見RC (金) 12:30～ 島田ビル1F



●出席報告 出席向上 坂間智子委員

会員数42名 出席義務者38名 免除者4名

本日出席	本日欠席	本日出席率
36名	4名	90.00%

前々回 MU	前々回修正出席率	平均出席率
—	—	—