

# 週報

今月のテーマ 平和構築と紛争予防月間

第1604回例会

2020年2月6日 Vol.34/No.29

## ■本日の例会 / 第1605回 令和2年2月13日(木)

- 会長・幹事報告
- 各委員会報告
- 会員卓話・佐々木 究 会員 井上真由美 会員
- ハッピーの紹介
- 本日の出席状況

## 【出席率状況報告】

- ・会 員 数 …………… 54 名
- ・出 席 者 …………… 32 名
- ・欠 席 者 …………… 22 名
- ・出 席 率 …………… 59.26%
- ・1/23 の修正出席率… 87.04%

## ■会長挨拶

篠原英介 会長



### 平和構築と紛争予防月間です

私は昭和43年生まれ、父母は昭和10年代後半、祖父母は明治中期の生まれです。戦地に赴いた親戚もまったくおらず、身近に太平洋戦争を経験した方との接点がなく過ごしてきた世代と言えます。今月のテーマを鑑み「平和ボケ」と言われたい、アンテナを高く掲げたいと考えています。

話しは変わって、先日テレビ通販最大手の創業者の講演を聞く機会に恵まれました。珠玉の言葉をいくつかご紹介いたします。

①20の悩みがあるとすればそのうち16は自分ではどうにもできないものと考え、残りの4つに注力する。

②「伝えた」と「伝わった」は違う。伝えたことに満足してはダメ。ちゃんと伝わるまで努力すべし。

③一生懸命に取り組む。何でも一生懸命にしていれば、やがて同志が集まってくる。

④現代はもはや「変化に対応していく」だけでは十分とは言えない。「変化を生み出す」気概で臨むべきである。

⑤出来ない理由を挙げるばかりの人が多い。出来ない理由が95%だったとしても、できるかもしれない理由も5%あるという事。5%に向き合う事が肝心である。

如何でしょうか？さすが、行動力で40歳を超えてから巨大な組織を興した経営者の言葉は心に響きました。講演中に披露された、エピソードをひとつご紹介いたします。

創業間もない頃の話です。大きな投資をして手に入れた写真の高速プリンターを活用しようと、ホテルの宴会に出向いては写真を撮影しまくり、夜中プリントし翌朝販売、を繰り返していたそうです。その

時、様々な宴会の中で最も良く売れたのは「戦友会」だったそうです。理由は、「自分が映ってない写真まで売れる」からだそうです。一緒に戦地で苦勞を共にした仲間の写真は買わずにはいられないからだそうです。とにかく、お聴きしていて納得できるこの話術こそ、「伝えきるチカラ」を持った講師ならではのでしょう。

## ■幹事報告

江口健一 幹事



2020年2月のロータリーレートは、1ドル110円です。

R2年2月15日に開催予定しておりました日韓RA親善交歓会は、今回は、中止になりました。

## ■職業奉仕委員会

生駒俊明 委員長



2月1日に都城のメインホテルで13時より第二代よねやま親善大使于咏(うえい)氏を講師として研修会が開催されました。

于咏氏は2005年～2007年米山奨学生として名古屋中RC 2015年5月～愛知ロータリーEクラブ創立会員として活躍されています。

于咏氏は中国天津市出身で1996年9月に愛知淑徳大学に留学生として来日 その後2008年から学校法人セムイ学園の心理学講師2016年～2018年その後ジブタル生命保険(株)中部営業本部・営業所長に就任され現在に至っています。

女性でありながら、チャレンジ精神とそのバイタリティに圧倒されるお話でした。

社会貢献(奉仕)した分必ず後に自分自身にも必ず良い結果が待っている話をされていました。

変化への対応は人生の質を左右するということで、私の好きな諺で、「人間万事塞翁が馬」日本の諺

で言えば「災いを転じて福となす」というもので、今、中国の武漢から発生した新型コロナウイルスの話も交えての講演内容でした。

逆境をどう乗り越えるか。諦めず乗り越えた先には必ず良い結果が待っている。

そのキーワードは

①強く信じること②やり抜く力③諦めず行動すること。そして超越した先には如何なる逆境に陥った時にも逆境を楽しむ心の余裕と度胸が生まれるということでした。

彼女は近い将来、日本でお世話になった農業者から学んだものを母国中国で生かして、経済優先の農業ではなく「人に優しい品質の良い作物」を生産して人々に供給できる会社を必ず創ると情熱を持って語られました。最後にパストガバナー川原篤夫氏から今度の新型コロナウイルスに対して日本政府に対してのロータリー医師の素晴らしい迅速な対応の報告がありました。

## ■米山奨学金授与式

姜丹鳳 様



## ■広報雑誌 IT 委員会 松田くるみ 委員長



2月は「平和構築と紛争予防月間」です。ロータリーの友には『ハーフとしての人生を伝える』と題して、ロータリー平和フェローの西倉めぐみさん自身の体験が語られています。

日本人の父親とアメリカ人の母親をもつ彼女はそのハーフとしての経験を生かし、ドキュメンタリー映画制作に関わっています。

私が感動したのは『七転び八起き～アメリカに渡った戦争花嫁物語』です。日本が占領下の時代、アメリカ兵と結婚した日本人女性を追いかけての映画ですが、その中で娘がアメリカ軍人の父親に「なぜ敵と結婚したの？」と尋ねる場面があるのですが、「彼女たちは私たちの敵ではない。戦ったのは政府だ」と。私はとても感動しました。その言葉には平和構築の大きなヒントがあると思いました。

## ■会員卓話

日高淑晶 会員



こんにちは。船塚クリニックの日高淑晶です。

もともと外科医であり、感染症を専門にしていたわけではありませんが、このタイミングで触れないわけにはいきませんので、今回は新型コロナウイルスについてお話させていただきます。

そもそもウイルスは無数にあります。われわれ人間がそれをすべて把握しているかというと、いまの技術では困難です。

コロナウイルスとは何だろうかというところから始めましょう。

太陽のコロナと同じに見えるからと名付けられた、このウイルスは風邪の原因の一つといわれます。

また、以前話題になった、SARSやMERSもコロナウイルスです。

感染力についてはまだまだ情報が揃っていないため、不確かですが、インフルエンザよりも弱いようです。

ただし、重症化し、死亡例も出ている事より感染を予防するに越した事はありません。

予防法としては、手洗い、うがい、マスク、消毒、栄養、睡眠があげられます。

同じウイルスでも、嘔吐下痢をおこすようなノロウイルスと異なり、エンベロープといわれる、脂質の膜で覆われているため、アルコールによる消毒は有効です。(ノロウイルスはアルコールが無効で、次亜塩素酸による消毒が必要です)

ただし、気をつけないといけないのは、アルコール濃度です。

厚生省は70%以上のアルコール濃度でないとなら効果が無いとしています。

手を洗って、ぬれたままでアルコールを振りかけても、薄まってしまうと効果が半減する事になります。

また、うがいももちろん有効ですが、のどの奥でウイルスは増殖するため、くちゆくちゆうがいでではなく、ガラガラうがいで、のどの奥を意識することが重要です。

今回は手洗い、うがい、マスクという一般的な予防法から、すこし踏み込んでみたいと思います。

ウイルスはのどの奥で増殖するのですが、そこで防御してくれるのが粘液です。

粘液にはムチンというネバネバ物質とIgAという免疫物質があります。

ムチンのネバネバはジスルフィド結合というもので裏打ちされているのですが、これにはビタミンCが有効です。また、IgAはビタミンAをたくさんとることが有効です。

ビタミンCとビタミンAでのどの粘液の質を高めることをおすすめします。

粘液を越えてしまったらどうしましょう。

粘膜の細胞の防御を高めてくれるのが、ビタミンDです。

風邪は冬の風物詩ですが、ビタミンDの低下が風邪の流行を引き起こしているかもしれないといわれています。なぜか、ビタミンDは紫外線にあたることによって産生されるからです。

夏場にしっかり日にあたりビタミンDを産生する事、また、冬場でも一日5分でも日光浴をすることをおすすめします。

ほかに、タンパク質、亜鉛、マグネシウム、オメガ3といった栄養も自分の免疫力をあげるには重要になってきます。

薬で病原菌を抑え込むという考えは古くなりつつあります。

どんな病原菌がきても、自分の免疫力で対応できるように心がけましょう。

## ■出席委員会報告 佐藤龍三郎 委員長

### ◆1/23メイクアップ者名 (敬称略)

押川紘一郎、片木重光、黒木雄一、黒木陽子  
野村勝政、松山春喜、小村賢一郎

### ■結婚祝い (敬称略)

秦 喜八郎、黒木雄一、志戸本和孝、外山政典  
西部雅子

### ■誕生祝い (敬称略)

長友春雄、新地康宏、田中正訓、黒木常義  
布屋大輔

### ハッピーボックス (敬称略)

●黒木雄一…結婚記念のお祝い有難うございます。永い時間面倒をかけています。感謝を込めてハッピーします。



発行/ 宮崎中央ロータリークラブ

●事務局 〒880-0806 広島1丁目3番地3 秀豊ビル 4階 TEL.0985-22-6767 FAX.0985-22-9170

●例会場 〒880-8545 宮崎市山崎町浜山 シーガイアコンベンションセンター TEL.0985-21-1155(毎週木曜 12:30~13:30)

会長/篠原英介 副会長/小村賢一郎 幹事/江口健一