

# 岡山東 週報



## Rotary Opens Opportunities ロータリーは機会の扉を開く

国際ロータリー会長

ホルガー・クナーク

2020-21年度 岡山東RC 活動方針

『一心(いっしん)、心をひとつにして奉仕しよう』

岡山東RC 会長 諸 國 眞太郎

会長	諸 國 眞太郎	幹事	松 本 崇
会長 エレクト	高 山 眞 司	副幹事	大 塚 学
		S.A.A.	菅 野 正 則
副会長	三 垣 日出人	副S.A.A.	高 橋 憲 志



岡山東ロータリークラブ

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ  
事務所 / 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 木材会館4F  
TEL. 086-222-9590 FAX. 086-224-4288  
http://www.okayama-higashi-rc.jp/ E-mail oke@ok6rc.jp

例会場 ●岡山プラザホテル 〒703-8256 岡山市中区浜2-3-12 TEL.086-272-1201  
例会日 ●木曜日 12:30~13:30

## 2020.9.10 第2472例会

No.2304

### ▶本日のプログラム

「2008-09年度ガバナー年度を振り返って」  
更井正人 パスト会長

### 9月17日のプログラム

「ビックリするくらい高いお薬の話  
ーわが国の医療財政は大丈夫か?ー」  
齋藤信也 会員

### 例会報告 (9/3)

#### 出席報告

会員数 98名(内出席免除者16名)  
出席者 84名(内出席免除者出席11名)  
出席率 90.32%(前々回訂正後出席率91.58%)  
ビジター 0名

#### お 食 事

豚の生姜焼き, 蓮根サラダ, 味噌汁

#### 会長挨拶

皆さん、こんにちは。まず、はじめに藤原徹元会員の初盆にお供えを送りましたところ、泰子令夫人からご丁寧なお礼の葉書をクラブにいただきましたのでご紹介いたします。

さて、新型コロナウイルス感染の第2波のピークが収束する気配が感じられます。9月以降のロータリー活動への影響も少なくなるように念じるだけです。例会は引き続き感染拡大の予防対策をしっかりと取りながら開催する予定です。

皆様ご存知のように先週の例会から今日までに日本中を揺るがすような出来事が起こりました。健康管理の大切さを痛感しました。医者の不養生と言われぬように気をつけます。

本日は、岡山県精神保険福祉センターの野口正行先生による卓話がございます。COVID-19による社会生活の大きな変容に伴う精神への影響の話が聞けるとおもいますので楽しみです。

今朝は台風9号の影響で午前6時から8時まで広島・博多間で計画運休されました。さらに続いて発生した台風10号は、猛烈な勢力となって西日本に接近する可能性があります。2年前に関西国際空港が水没し、甚大な暴風被害が出た21号台風に匹敵もしくは上回る可能性があるとのこと。予めの対策を取るように心がけましょう。

それでは、例会をお楽しみください。

### 第3回理事会報告

1. 藤崎信明会員がこの度、アークホテル広島駅南へご栄転されることになりました。それに伴いまして、9月30日での退会届が提出され受理されました。
2. 2020-21年度岡山東ロータリークラブ コロナ禍における例会等の感染症ガイドラインについて協議され、承認されました。
3. 2020-21年度岡山東ロータリークラブ コロナ禍における例会等の中止決定に関するガイドラインについて協議され、承認されました。
4. 2020-21年度岡山東ロータリークラブ コロナ禍における例会出席規定の免除について協議され、承認されました。2, 3, 4について来週の例会時にポスティングさせていただきます。
5. 新しい例会スタイルの検討について協議され、承認されました。今後オンライン例会も含めた検討をクラブ奉仕委員会で行っていくこととなりました。
6. 職業奉仕委員会より「岡山イノベーションコンテスト2020ファイナルステージ視察」事業計画(案)が提出され、承認されました。
7. ミャンマープロジェクトチームより「ドータマジ村の浄水」事業計画書の修正案が提出され、承認されました。
8. 9月12日, 13日に行う予定でした、大分での社会奉仕委員会の新たなカタチの災害支援「移動温泉」事業につきましては、道路の災害復旧がまだ進んでおらず、また、新型コロナウイルスの影響もあり、10月に延期となりました。

### 幹事報告

1. 9月のロータリーレートは、1ドル=106円です。
2. 他クラブ週報を回覧いたします。

### 指名委員会・会員選挙について

次年度会長エレクトの選挙方法については、指名委員会を設け、指名することとし、10月1日(木)例会終了後、第1回指名委員会を開くこととなりました。(クラブ細則第3条第1節, 第2節)

### 委員会報告

#### ●麻雀同好会「東風の会」 佐々木篤 同好会幹事

9月5日土曜日13時より、麻雀同好会「東風の会」第1回競技大会を開催いたします。12名の参加をいただいております。ご参加いただきますようよろしくお願いいたします。なお、当日は、マスクの着用をお願いいたします。

### お祝い行事

**会員誕生日** 安藤, 荒川, 山下

**会員夫人誕生日** 高橋(治), 佐々木, 藤井, 坪井, 佐藤, 日名, 石原, 久保木, 園部, 山田, 富岡, 荒川, 渡辺(学)

**結婚記念日** 藤井, 福原

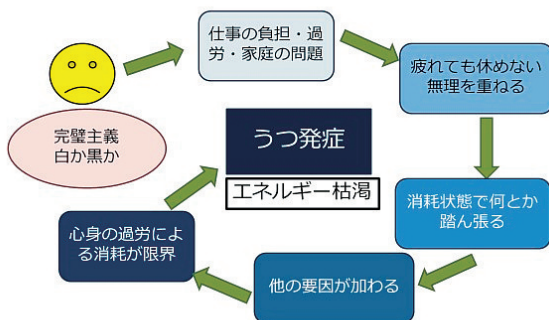
うつ病は一般的な病気であり、人口の多くの人がかかることが知られています。原因として神経伝達物質や脳内の受容体の問題などが想定されておりますが、決定的な説はまだありません。うつ病は、何の原因もなく人に偶然に降りかかる疾患ではなく、発病にいたるまでの状況があります。本人の生活の中で、持続的なストレスに晒されていたところに、さらに大きなストレスが降りかかり、耐えきれなくなって発症する場合があります。また、大きな負荷に耐えてやってきたことがなくなることで、荷下ろしのような状況となり、うつ病を発症することもあります。また、うつ病は慢性疾患を抱えていると、かかりやすくなります。そもそも、慢性疾患がないうつ病の人は、3分の1程度にすぎないという報告もあります。



うつ病にならない方法はあるのだろうか？うつ病になった人の考え方には、特徴があります。1つ目は、白か黒かの二分法的な考え方が強すぎることです。2つ目は、自分の失敗を過度に大きく考えてしまうことです。ほかにもいろいろとありますが、こうした考え方を少しゆるめることが、効果があると考えられています。

新型コロナウイルス感染症が蔓延しているこの時期には、うつ病などが増える可能性が高くなります。可能な範囲で日常生活を規則正しく行い、体を適度に動かし、人との交流を継続するなどを意識して行うことが効果的です。

うつ病の心理



2020/9/3

岡山県ロータリークラブ

6

新型コロナウイルスによるうつの予防

- 規則正しい生活習慣を継続する
- 体を適度に動かす
- 規則正しい睡眠時間を守る
- コミュニケーションを保つ
- アルコールを増やさない
- テレビやインターネットでコロナ感染症の情報を見る時間を制限する



2020/9/3

岡山県ロータリークラブ

15

麻雀同好会「東風の会」第1回競技大会 (9/5)

9月5日(土)ロイヤルマージャンクラブにて、麻雀同好会「東風の会」2020-21年度第1回麻雀競技会が開催され12名が参加しました。会場は、コロナ感染症について予防対策されており、また全員マスク着用のもと親睦を深めることができました。優勝は藤井パスト会長、準優勝は高山会長エレクト、3位は横手会員でした。今年度は木曜日開催を増加しておりますので、次回も多数のご参加をお願いいたします。

[文章提供：佐藤英明 ロータリー財団委員長]