

WEEKLY REPORT

一宮中央
Rotary



2020～2021年度 RIテーマ

ロータリーは機会の扉を開く

地区活動方針「行動するロータリアン！ 世界で何か

よいことをしよう、TOGETHER！」



THE ROTARY CLUB OF ICHINOMIYA CENTRAL

- 創立1990年10月31日 ●承認1990年11月16日 ●事務局 〒491-0858 一宮市栄4丁目6番8号 一宮商工会議所ビル5F
- 例会日時 毎週水曜日(PM 6時～7時) TEL 0586-24-1959 FAX 0586-71-4390
- 例会場 一宮商工会議所ビル3Fホール E-mail: icrc@alpha.ocn.ne.jp URL: http://www.138crc.com
- ◇会長 松前裕己 ◇会長エレクト 尾関一之 ◇副会長 井上雅樹 ◇幹事 松前和子 ◇クラブ会報委員長 今井多美子

令和3年4月28日(水)

第1418回(当年度第37回)例会

本日のプログラム ヴァイオリンミニコンサート

坂田 知香様
金山 千春様

第1417回例会(当年度第36回の記録)

- 令和3年4月21日(水) 18:00～19:00
- 会場 一宮商工会議所ビル3Fホール
- 開会の点鐘 松前会長
- ロータリーソング「それでこそロータリー」

□会長挨拶

松前 裕己



皆さん、こんばんは。お客さまをご紹介します。リーフラス株式会社東海支社 副社長の加藤純一郎さまです。ようこそ、いらっしやいました。後ほど卓話をしていただきます。

さて、4日前の日曜日に、わたしはたいへんなテレビ番組を見ました。

心が引き裂かれるような思いで見ました。NHKスペシャル「看護師たちの限界線～密着 新型コロナ集中治療室～」という番組です。東京女子医大のコロナICU病棟で取材されました。

コロナICU病棟で働く看護師さんは、ICUにおける通常の看護技術のみならず、人工呼吸器や人工心肺装置ECMOなど最新の医療機器の管理方法も修得した、若くて優秀な看護師さんたちです。厳重な防護服を着て、さらに重いガスマスクのようなマスクを装着しています。感染発症の危険は常に隣同士です。仕事が忙しく手が離せない時は5時間も、装着したままICUの中で、重症のコロナ患者さんの看護に当たります。簡単にトイレに行くこともできないそうです。過酷な状況での勤務にもかかわらず、看護師さんは患者さんに優しく話しかけて、励ましたり、暖かく接しているのがわかりました。文字通り天使のように見え

ました。

とても過酷な仕事である上に、感染予防の必要からホテル住まいを強いられ、プライベートも制限されてしまっています。担当する患者さんが次々と亡くなっていく中で、理想と考えている看護をできないことに悩み、ストレスの多い勤務を日々続ける中で、燃え尽きて、病んでしまいます。心が折れてしまうのも当然でしょう。こんな優しい使命感にあふれた若くて優秀な看護師さんに、この世の中はなんとつらい思いをさせているのでしょうか。その中で彼女は退職を選択しましたが、倒れて死んでしまう前に退職を決意してくれて本当によかったと私は思いました。

コロナICU病棟での勤務で疲弊していく彼女たちを見て、私は、福島原発で高線量の放射線が取り巻いている危険な原子炉のごく近くで、防護服を着て廃炉に取り組む作業員のことを思い起こしました。彼らは被爆線量が測定され、基準の範囲で交代します。また、積算被爆量が基準を超えないように決められていて、基準に達した人は生涯にわたって被爆する作業につくことはありません。わたしは、彼女たちにも同じような仕組みが必要だと思いました。この4月に東京女子医大ICUに新卒看護師が9人新しく志願して来たとのこと。志溢れるICUのスタッフ皆が、無事に仕事ができるように環境が整えられることを心から祈ります。ごく一部の医療従事者に負担が集中していることは紛れもない事実です。使命感を持って働いてくれている彼女たちに対して、わたしは感謝の気持ちと、苦勞をかけて申し訳ないという思いでこの番組を見ました。

いま、変異ウイルスによる感染者が急速に増えています。今後コロナ感染が大爆発したら、私たちの近くの病院も無傷ではいられないでしょう。働く人が倒れてしまえば、病院機能が失われてしまいます。医療人が医療人としての使命を果たしていくことができるこの前提として、私は、病院職員の労働環境と命を守ることを今以上に真剣に考えて行かなければならないと思いを新たにしました。ロータリークラブとしても何とか彼女たちの功績を認めその労に報いる方法を、職業奉仕活動などを通じて考えていきたいと思えます。

以上で会長挨拶を終わります。ご静聴ありがとうございました。

口卓話



リーフラス株式会社
副支社長 加藤 純一郎様

『簡単筋トレと脳トレリフレッシュ法』

こんにちは!リーフラス株式会社の加藤純一郎です。今回も皆様と一緒に楽しくトレーニングをさせていただきました。とても一生懸命・真剣に取り組んでいただきありがとうございました。その後の筋肉痛は大丈夫でしたでしょうか。早速ですが、簡単に振り返りをさせていただきます。

■クイズ：スポーツの語源とは？

- ①身体を鍛える ②気晴らし
③競う、相手に勝つ ④健康
→答えは、②気晴らし、でした。

日本のスポーツは明治時代に生まれた体育(身体教育)がその後軍事教育の一環として変貌し、本来のスポーツとは異なる日本独自の運動文化(運動会の入場行進やラジオ体操も)が生まれました。スポーツと言えば根性!気合い!勝ちが全て!…これも大切ですが本来スポーツは楽しむものです!

そして、コロナの影響で外出自粛により運動機会が減ったことで、ストレスが溜まる、体力が低下する等、健康2次被害も懸念されています。皆様で楽しく身体を動かしましょう!という前置きの元、脳トレ・筋トレをさせていただきました。そのメニューの一部を振り返ります

■脳トレ

【①】

1. 両手を前に出して片方の手は上下(2拍子)に下ろす。
2. もう片方の手は三角形(3拍子)を描く。
3. その際に6拍子目で必ず両手が揃う様にする

【②】

1. 右手をグーにし前に出す
2. 左手は胸の前にパーにする
3. 合図で手を1回叩いて変更

※両手でグー・チョキ・パーの順(手は前と胸の前)

やり方はシンプルですが、終了後「①が一番難しかった」というお声をいただきました。

②も、前に出す手をグーにするだけで難しくなりますね。

■筋トレ

レッグエクステンション(鍛える部位：太もも前)

・回数：10回・3セット

(10回終了後・片足を上げ10秒キープ・セット間1分(休憩))

・ポイント：椅子に浅く座り膝の高さまで足を上げる。足を下した後は地面につけないで10回行う。

トレーニング中にもお話ししましたが、脳トレは完璧にできる必要はありません。出来なくてもOK、考えながら身体を動かすことが大切です。筋トレは今回ご紹介した内容以外にも、ご自宅で座ったままでも出来るメニューがたくさんございます。

スポーツ・運動・トレーニングのことで聞きたいことがありましたらお気軽にご連絡いただければと思います。また皆様と一緒に運動が出来るのを楽しみにしております。ありがとうございました。



口ニコボックス (ABC順)

☆小島三男君 一宮市の昨日、今日と9名のコロナウィルスの患者が発生しています。会員の皆様気をつけて下さい。

☆丸尾和弘君 久しぶりに出席できました!あついです!!

☆松前裕己君 リーフラス株式会社加藤純一郎様ようこそ一宮中央RCへ。本日の卓話よろしくお願いします。

☆松本正暢君 コロナに注意して行動しましょう。

☆西岡則男君 健康であることに。

☆野田義広君 加藤純一郎様筋トレと脳トレリフレッシュ卓話よろしくお願いします。

☆尾関一之君 本日は第4回次年度予定者会議、ご審議ありがとうございました。

☆佐藤祐造君 久しぶりに出席できました。コロナ感染症感染者が増加しており心配です。

☆柴田裕市君 健康であることに。

☆山田 満君 例会に出席できたので。

出席 報告	会 員 総 数	50名	
	出席会員数	29名	58%
	他クラブ出席数	0名	
	修正出席率	前々回 (4/7)	100%

2021年5月5日 休会 (こどもの日)

次回 2021年5月12日(水)の予定

クラブアッセンブリー
地区研修・協議会報告