



世界に希望を生み出そう

2023-24 国際ロータリーのテーマ
会長 ゴードン R. マツキナリー

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ



会報

2023 ▶ 2024
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ会長目標

留萌に希望を生み出そう ~CREATE HOPE in the RUMOI~

会長/武田 佳彦 幹事/西原 正幸

プログラム

- 本日
「新春慶祝夜間例会」
- 次週予定
会員卓話「年男大いに語る」
中出会員/伊藤会員

配偶者誕生日
川村 るみ子

【第22回・第23回・第24回 合併号】
No. 2981 第22回 1月17日

出席報告

前例会

| | |
|--------|--------|
| 会員総数 | 25名 |
| 出免会員 | 5名 |
| 出免出席 | 2名 |
| 基準会員出席 | 13名 |
| 出席率 | 68.18% |

例会/毎週水曜 12:15~13:15

📎 会長報告

1. 1月12日、陸上自衛隊留萌駐屯地で開催されます新春の集いに私が出席して参ります。
2. 1月13日、一般社団法人留萌青年会議所の新春のつどいが開催されます。これも私が出席して参ります。

📎 幹事報告

- 羽幌、深川、砂川、赤平クラブより1月例会案内と会報が届いております。
- 今年初めに起きた能登地震の義援金を本日例会で集める予定でしたが、次週例会にて集めさせていただきます。2月5日が締め切りとなっておりますので、皆さんのご厚意、たくさんの義援金をお願いします。

ゲスト

留萌振興局保健環境部保健行政室健康推進課
健康支援係主任 保健師 諸藤 純子様
主査(健康危機管理) 齋賀留美子様
留萌振興局保健環境部環境生活課
道民生活係長 有田太一郎様

📎 委員会報告

次年度理事会 田中(卓)次年度幹事

12月20日に次年度の第1回被選理事会を開催する予定でしたが、猛吹雪の為中止させて頂きました。

改めて、本日午後6時30分より石井にて開催致します。資料はグループラインにて送っております。関係各位のご出席よろしくお願い致します。

会員増強委員会 燕委員長

地区増強委員会よりアンケートが届いております。先ほど個別に声をかけらせて頂きましたが、No.1～No.5までの5種類のアンケートがありますので、後ほど対象者にはラインで送らせて頂きます。ご協力の程お願い致します。

親睦活動委員会 高橋委員長

すでにFAXで流させて頂きましたが、次週例会は富丸にて新春慶祝夜間例会となっております。出欠確認の期日が12日となっておりますので、よろしくお願い致します。

昨年末は吹雪と積雪で委員会が開催出来ない状態でしたので、本日例会終了後、委員会を開かせて頂きます。委員の皆様よろしくお願い致します。

3分間情報

クラブ運営委員会 辻本委員長

「フィリピンの情報」

ルセナ大学区ロータリークラブは、フィリピン栄養士協会のケソン支部と協力し、食事による病気を予防する方法や、運動・睡眠・水分補給の重要性などについての授業を刑務所で行っています。今回は、栄養士であるクラブ会長のジョーイ・キャスリン・サモンテさんと元会長のベラ・カストロさんが様々な食品グループ内の最適な分量について、食品チャートを使って説明したり、刑務所で栽培された有機野菜を使ってシェフによる料理コンテストを開いたりしました。会員のジャスパー・パンガニバンさんは「地域社会における健康的なライフスタイルと食事を促進するこのプロジェクトは、とても重要なものです」と称賛しています。

ニコニコBOX

- 本年もよろしくお願い致します。希望あふれる1年にして参りましょう。 武田会長
- 新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。本日第1回被選理事会もよろしくお願い致します。燕エレクト

• 皆様、本年もよろしくお願いいたします。本日の卓話楽しみにしています。 西原幹事

• 今年もよろしくお願いいたします。 高橋親睦活動委員長

• 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。 桜元会計

• 諸藤様、有田様、本日はありがとうございます。よろしく申し上げます。

田中(卓)会場監督

• 本年もよろしくお願いいたします。諸藤さま、卓話よろしくお願いいたします。

谷口奉仕プロジェクト委員長

• 本年もよろしくお願いいたします。1月より増毛スキー場にて、スキー指導員の活動をスタートします。皆様のご参加をお待ちしています。

関野会場監督補佐

• 元旦から大変なスタートとなりましたが、本年もよろしくお願いいたします。 小田会員

• 正真正銘還暦です。 伊藤会員

前 回 471,000円

今 回 13,000円

累 計 484,000円

プログラム

来賓卓話「感染症対策について」

留萌振興局保健環境部保健行政室

主任保健師 諸藤 純子様

本日は貴重なお時間を頂戴し、感染症のお話しをさせて頂きます。今回のテーマは「インフル



エンザとその予防法について」でございますが、毎年秋から冬にかけてインフルエンザの流行シーズンになります。皆さんにお聞きしますが、今シーズン既にインフルエンザに罹った方はいらっしゃいますか？今回はインフルエンザの基本的な知識から、手洗いと予防法についてお伝え出来ればと思っております。本日、皆様にお

伝えした事を一つでも覚えて帰って頂き、周りの人達に伝えて行って頂ければと思います。

これは11月9日の朝日新聞の記事ですが、例年であれば12月頃から患者数が増え始め1～3月にピークを迎えるのですが、今シーズンは例年より早く、9月からインフルエンザの患者が増えてきています。インフルエンザの数値で10を超えると注意報、30を超えたら警報となっていますが、今年は10を超えたのが物凄く早く、過去10年で一番早い注意報となっています。その理由として、2020年から23年までは新型コロナウイルスの流行があって、インフルエンザが流行しなくて、そのインフルエンザの免疫力の低下が挙げられます。それと今年度はインフルエンザワクチンを接種する前にインフルエンザが流行した事も理由として挙げられます。

また、コロナの5類移行により行動制限の緩和などから海外の旅行者も増え、マスク着用も個人判断に任せられ、人々の活動も活発になった事から感染症の流行期間に関係なく流行しているという現状です。

北海道のインフルエンザ最新情報ですが、現在インフルエンザの数値は36.6で警報が出ている状況です。12月初旬は60.9と全国1位となっていた北海道ですが、現在36.6と下がってきてはいますが、まだ警報レベルで推移している状況です。留萌管内でのインフルエンザのレベル数値は、11月9日から12月17日位までは定点当たりの数値は30を超えていて、警報レベルでしたが、最新は28.3と下がってきています。しかし、年末年始を管外で過ごした方が戻って来られると、これからまた増えて来るかもしれません。北海道内の現在の保健所の数値を見てみると、留萌は28.3ですが、滝川や深川だと52.74と近い地域で感染が広がっているという事と、北海道は全国に比べインフルエンザの患者さんが多いので今後も気をつけていかなければなりません。

インフルエンザの特徴ですが、病原体はA・B・Cの3つの型で、今流行っているのがA型です。毎年流行期の前半がA型が流行って、後半にB型が流行る傾向があります。潜伏期間は18時間から72時間とコロナに比べると潜伏期間

が短い傾向にありますので、感染者と接触すると比較的早くに症状が出やすいと言われていています。高齢者や乳幼児、基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいと言われ、インフルエンザ脳症や肺炎など、重症化しやすい方もいらっしゃる所以で十分注意する必要があります。インフルエンザの症状では、高熱と関節痛など様々な症状が報告されています。インフルエンザ脳症などでの死亡例もありますので十分気を付けていただきたいと思います。

それでは、どうしてインフルエンザは冬に流行るのでしょうか？気温16度以下、湿度40%以下でウイルスは長く生存すると言われており、湿度があればウイルスは水分と共に地面に落ちますが、空気が乾燥していると、くしゃみやセキで飛び散ったウイルスが空気中に長期間漂ってしまいます。また、冬場は寒いので換気が不十分になりやすく、長時間漂う事で感染も拡がり易くなります。また、冬は体温が上がらず低下する事で、粘膜の働きや免疫にかかわる腸の動きも悪くなり、ウイルスに対する抵抗力が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。

それでは、インフルエンザはどうやって感染するのかと言いますと、感染経路は飛沫感染・接触感染の2つです。コロナの時に勉強されたと思いますが、飛沫感染はくしゃみと咳で飛沫と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染するもの。接触感染は、咳やくしゃみを止めた手でドアノブやスイッチを触った所にウイルスが着き、そこを知らずに手で触って、その手で口や粘膜を触り感染する事を言います。人は無意識に手で顔を触っており、1時間平均23回も触るそうです。目と口と鼻に汚れた手を通してウイルスを体内に取り込んで、感染してしまうことがあるので、汚れた手で粘膜に触れないよう気を付けていく必要があります。

ここからはインフルエンザに感染しないために、4つの項目に分けて予防法を説明していきます。

1つ目は、手洗いと手指消毒になります。本日は手洗いチェッカーと言う物を持っていますので、皆さんに体験していただければと思

第21回 1月10日(水) 天候/雪

います。次は予防法として、普段の健康管理です。皆さんは健康管理については大丈夫だと思いますが、規則正しい生活としっかりと食事を取って頂く事。あとはワクチンなんですけど、インフルエンザを発病した後、肺炎や脳症など重い合併症になる方がいらっしゃいます。ワクチンを打ってもインフルエンザに罹る人もおりますが、ワクチンを打たないで罹るよりも50～60%重症化をおさえる事が出来ると言われていますので、重症化を抑えるという観点からも接種が推奨されます。後は適切な湿度とこまめな換気です。人が1回咳をすると10万個、くしゃみで100～200万個の飛沫が口から出ると言われています。湿度が30%と60%で比較すると、飛沫拡大が2倍以上と言われます。乾燥した環境では飛沫が広がり易くなります。空気が乾燥すると喉の粘膜の防ぎよ機能も低下するので、出来るだけ湿度は50～60%に保つようにしましょう。そして換気ですが、出来れば1時間に1回の換気が理想的です。換気のコツは対角線上にドアや窓を開放する事が効果的です。冬はけっこう寒いので、暖房の側の戸や窓を開けると良

いと思います。

最後に、人混みや繁華街への外出を控える事です。特に高齢者や基礎疾患を持つ方、体調がすぐれない方はなるべく外出を控えるようにしましょう。やむを得なく外出する場合は、必ずマスクをするようにしましょう。結構、顎マスクや鼻を出してマスクをしている方がおりますが、感染対策からは意味が無い事になります。そして、マスクの表面は結構ウイルスが付着しやすく、マスクの表面ではウイルスが7日間も生存すると言われています。お正月明けで体もだるい方がいらっしゃると思いますが、感染対策と体調管理を行って、この冬を乗り越えていただければと思います。

最後になりますが、留萌保健所に本日行った手洗いチェッカーがあり、貸し出しもしておりますので、勤め先でチェックしてみたい方などがおりましたら、保健所にご連絡ください。ご清聴ありがとうございました。

プログラム

- 本日
会員卓話「年男大いに語る」
中出会員/伊藤会員
- 次週予定
－法定休会－

配偶者誕生日
田中 欽也
辻本 順子

【第22回・第23回・第24回 合併号】
No. 2982 第23回 1月24日

前例会
出席報告

会員総数……………25名
出免会員……………5名
出免出席……………5名
基準会員出席……………20名
出席率……………100%

例会/毎週水曜 12:15～13:15

🔪 会長報告 ……………

1. 1月12日に予定されておりました、陸上自衛隊留萌駐屯地の新春交礼会は中止となりました。翌日13日の留萌青年会議所の新春のつどいは開催され、出席して参りました。会員数減少という苦しい現状ですが、新理事長の

力強い挨拶がございました。

📦 幹事報告 ……………

- 本日、能登地震の義援金の寄付をお願いしたく、ボックスを回ささせていただきます。皆様の温かい気持ちをよろしく願います。

3分間情報

クラブ運営委員会 **辻本委員長**

パプアニューギニアでは、5歳未満児の約半数がタンパク質欠乏症を原因とする発育障害に陥っております。この現状を改善するため、オーストラリア・プリズベンRCの会員は、NPO団体キーマ財団と協力してワウの町にニワトリ小屋と庭を造るため、2900ドル（約40万円）を寄付しました。これにより病気に強く、エサ代も少なくて済む現地原産の肉鶏を育て、栄養価の高い卵や赤身の肉の生産を可能にしました。村人への研修も行い、養鶏場を整備した後、ガバガバ村にも同様の施設を寄贈いたしました。

同クラブ会員で、キーマ財団の理事であるセリア・グレニングさんによると、このプロジェクトは、タンパク質摂取を魚に依存していた同地域に恩恵をもたらしているそうです。実はこの地域は魚の乱獲、サンゴ礁の危機という問題を抱えています。現在、クラブとキーマ財団は陸上と海上で活動しており、サンゴ礁の修復にも取り組んでいます。

ニコニコBOX

- 伊藤さん「年男大いに語る」楽しみにしています。 武田会長
- 何とか天気も良くなりました。良かったです 西原幹事
- 親睦委員会の皆様ありがとうございます。新春慶祝夜間例会、楽しみにしています。伊藤さん、おめでとうございます。 燕エレクト
- 今年もよろしく願います。カフェブーのお祝いありがとうございました。 青山副会長
- 伊藤さん、おめでとうございます。 桜元会計
- 伊藤さん、おめでとうございます。長生きしてください。 辻本クラブ運営委員長
- 連日の除雪、お疲れさまです。今宵は大笑いしてください。 高橋親睦活動委員長
- 本日胃カメラ無事終わりました。大いに飲みましょう。 関野副会場監督
- 伊藤さん、還暦おめでとうございます。 小田会員

- 良い年でありますように。 鈴木会員
- 還暦感謝。今日はありがとうございます。 伊藤会員
- Aチーム1等賞です。 高橋会員
- 当りました。 桜元会員
- 当りました。ありがとう。 西原会員
- 残念ながら当たりました。 對馬会員
- 新春で運を使いました。 谷口会員
- また、ジャンケンで負けました。 伊藤会員

| | |
|-----|----------|
| 前 回 | 484,000円 |
| 今 回 | 31,000円 |
| 累 計 | 515,000円 |

プログラム

「慶祝夜間例会 / 還暦 伊藤会員」



プログラム

- 本日
来賓卓話「会頭 大いに語る」
昌明商工会議所会頭 大石 昌明様
- 次週予定
ー法定休会

会員誕生日
櫛井 俊介
結婚記念日
田中 卓

配偶者誕生日
武田 有紀子
田中 優子
西原 由美子

【第22回・第23回・第24回 合併号】
No. 2983 第24回 2月7日



前例会

会員総数……………25名
出免会員……………5名
出免出席……………2名
基準会員出席……………14名
出席率……………72.73%

例会/毎週水曜 12:15~13:15

🖋️ 会長報告 ……………

1. 1月22日、第8回定例理事会を開催し、2月例会プログラム、新春慶祝夜間例会の決算報告会計報告、地区補助金事業の報告書類の確認と承認を致しました。
2. 2月7日例会に成田ガバナナー補佐の公式訪問がある予定でしたが、体調を崩されて延期となりました。

📁 幹事報告 ……………

- 先週の新春慶祝夜間例会の時に、能登半島地震の義援金を皆様から頂きました。早速地区へ送らせて頂きました。
- 羽幌、深川、赤平、砂川のロータリークラブから会報と例会プログラムを受領しました。

📄 3分間情報 ……………

クラブ運営委員会 辻本委員長
「ペルーの話」

フュージョン・ラティーナ・ロータリーEクラブは、NPO団体のセデパス・ノルテと協力し、北部の高地で自給自足をしている農村に、2か所のチーズ生産施設を開設するため、ステンレス製のプレス機と金型を納入、設備や研修、監理、マーケティング用に、グローバル補助金5万ドル(750万円)以上が活用されました。こ

れまで21人の新たな従業員と63の家族が恩恵を受けた他、ペルー政府による事業を通じて、妊娠中の牛25頭が寄贈されました、とクラブ会長のフェルナンド・バレラさんは話しています。

😊 ニコニコBOX ……………

- 伊藤さん、本日の年男大いに語って下さい。
武田会長
- 本日は大いに語って下さい。楽しみにしています。
西原幹事
- 本日例会よろしくお願ひします。今日3台売れました。
青山エレクト
- 先週は楽しんで頂けたでしょうか。年男のお二方のお話し楽しみです。
高橋親睦活動委員長
- 年男大いに語る、楽しみにしています。
谷口会員
- 伊藤さん、卓話楽しみです。
関野会員
- 伊藤さん、今日は楽しみです。
桜元会員
- 伊藤さん、還暦おめでとうございます。残りはまだあります。健康には留意して下さい。
小田会員

前回 515,000円
今回 11,000円
累計 526,000円



プログラム……………

会員卓話「年男大いに語る」

伊藤 伸一 会員

皆さん、こんばんは。まずは、先に謝っておきます。只今会長さんから、熱量のある話で明日の暴風雪を吹き飛ばして欲しいとの大きなプレッシャーを掛けられました。私自身何事も受け止めるタイプのため、もしかすると明日の天気が大荒れになるかもしれませんので、その辺はご容赦願います。また、先週は新春夜間例会で私の還暦をお祝い頂き、赤いTシャツも頂戴しました。誠にありがとうございました。うちのかみさんに報告をした所「還暦祝いをしてくれるなんて凄い事ですよ」と感激・感謝しておりました。改めてお礼申し上げます。欲を言えばTシャツのサイズはもうワンサイズ小さくても良かったかな?とも思いました。冗談はさて置き、本当にありがとうございました。

さて、今日は年男大いに語るという事で機会を頂きましたが、今年^{きのえたつ}は60年に一度の甲辰^{きのえたつ}で、陰陽五行説によると、甲~きのえ~は草木のように成長を表し、植物が成長するように勢いを増して増えいくという意味があり、吉祥を表す辰(龍)と共に縁起の良く、昨年まで努力した事が実を結ぶ年とも言われておりますが、ご承知の通り1月1日には石川県能登半島地震に起き、今も避難生活を強いられている状況にあり、翌日には羽田空港で起きた日航機と海上保安庁の航空機の衝突事故や、最近も新千歳空港で大韓航空機とキャセイ機の接触事故がありました。また、昨年は東北・上越・北陸の各新幹線で停電が発生し、復旧作業員が2名感電し内1名が重傷とショッキングな出来事が続いております。その様な状況下、今月8日に60歳の還暦を迎えました。一般的にサラリーマンの世界では60歳になる年に定年を迎え、その後嘱託で再雇用するのか、一旦リタイヤし再就職するのか、かたや全く仕事をしないのか等、人それぞれの選択をする年を迎えます。そして迎えました。たまたま私は一昨年役員を拝命し、その時点で一旦金庫を退職しており、役員はいつクビになってもおかしくないという現実の中、1年1年が勝

負で、常に危機感・緊張感を持って仕事しております。役員と言っても、担当者の様な業務もしており、これはやむを得ないと納得しております。

その中で、数少ない趣味とストレス解消法でサウナ通いをしています。平日何もなければホテル神居岩へ行ってサウナを5セット前後しています。今では行事等で何日か行けない日が重なると、「飲み会かい?」「出張かい?」と心配してくれる迄になりました。それだけ通っています。週末旭川に帰る時は、必ず土日どちらかと言うよりは両方と言っても過言でない位、行きつけの銭湯に通っています。(東旭川~龍乃湯温泉)ここの高温の茶色いお湯は(大体45度位あると思いますが、沸かし湯なのでその日によって時より熱い・温い時もありますが)このお湯がまたたまりません。癖になってしまっています。完全に病気です。ちなみにここの銭湯は、昨年10月に“出川哲郎の充電させてもらえませんか”でアポなしでロケに寄ったことがテレビで放映されました。残念ながら当日は満室で宿泊できず、ここの店主も(「急に来るんだもん」と残念がっていました)皆さんも是非、茶色い高温のお湯をお試しく下さい。

雪が無い時期はゴルフをします。が、スコアは高値安定です。練習することなく、下手になるのは当たり前なのですが、それはそれで楽しんでます。来月23~25日にはまつくら会と称した業界メンバーで茨城にゴルフ旅行へ行く事になっています。静ヒルズカントリークラブとオールドオーチャードゴルフクラブという所でゴルフをしますが、今もつばらユーチューブでイメージトレーニングをしています。とても楽しみです。昨年も茨城ツアーを実施して、3日間でボールを15発置いて来たので、今年はボールだけはしっかりと持って行こうと思います。また、先週の土曜日にはこのメンバー8人が旭川に集まり、5時半から一次会の予定をゼロ次会と称し4時半から飲み会を開始、11時半までの新年会を行いました。7時間ではありましたが、あつと言う間に時間が過ぎてとても短く感じました。この間、ウコンの力(スーパーと超マックス)2本飲みました。

第23回 1月24日(水) 天候/曇

話はガラッと変わり、旭川に娘の子供(孫)が2人います。どちらも女の子で、上は小3、下は小1です。上の孫はかみさんにベッタリなのですが、なぜか下の子は私に懐いてくれていて、我が家に泊まりに来るときは「ジジと寝る」と一緒に寝てくれます。これもまた楽しみの一つとなっています。娘に言わせると「本当変わっているわ」といつも言われますが、その度に“お前の子供だろう”と返しています。今週末近郊のホテル一泊で還暦祝いをしてくれる事になっており、楽しみにしています。これが人生のモチ期のピークかもしれません。

人生100年時代と言われており、先日の新春慶祝夜間例会の席で、武田会長から男の平均寿命は81.05歳と聞きました。100年時代で換算すると約60%が経過し、40年前後。平均寿命で計算すると74%が経過し、あと21年前後となる計算が成り立ちます。残りのライフサイクル・人生設計をどうしていくか全く何も考えておりません。はっきりしているのは、年金は早くても65歳からでなければ受け取れない。これだけです。週末自宅に帰り、家内との会話の内容は雪の話と年金の話がもっぱら多くなっている気がしてなりません。残りの生き方について、今常勤理事の定年は62歳であり、ストレスとプレッ

シャーから解消される道を選ぶのか?等、また実家に1人で住んでいる母親がいますが、今後の問題やお墓や家の問題等、色々考えて解決していかなければならない事も多いです。今と向き合いながら、自分なりに出来る事を前を向いて頑張っていくしかないと思っております。

以前、我が生き立ちでお話をさせて頂きましたが、こうして留萌ロータリークラブに入会し、皆様と交流する出会いと機会を頂きました。今この出会いを大切に、今までの出会いも大切に、そしてこれからの出会いを大切に皆様と共に地域に貢献できる様、出来る事を出来る範囲内で取り組んで参ります。丙辰のいわれの通り、今年1年努力して成長できる年になる様頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。以上、まとまりのない話となりましたが、私の年男大いに語るについてお話させていただきました。ご清聴ありがとうございました。

