



飯坂ロータリークラブ 週報

創立 昭和33年(1958)5月5日
ガバナー 芳賀 裕
ガバナー補佐 西川 博 美
会長 千葉 政 行
幹事 石川 邦 俊

地区活動目標

1. 人々が手を取り合うのを促そう。
2. 行動しよう。
3. ロータリー賞へ全クラブで挑戦しよう。
4. あの時(2011年3月)、これまで、そして未来を考えよう。
「復興フォーラム(仮称)への支援と協力

[ロータリー特別月間]
 8月は会員増強・新クラブ結成推進月間

2019~2020年度 ◆ 例会日/木曜日12:30 ◆ 例会場/かむろみの郷 穴原温泉 匠のこころ 吉川屋
 RI会長 マーク・ダニエル・マローニー 事務局/〒960-0211 福島市飯坂町湯野字新湯6(吉川屋内) ☎(024)542-2226 Fax(024)543-1453
 シンクスター・ロータリークラブ(アメリカ・アラバマ州)

通 算

第6回 [2973] 例会報告

令和元年(2019)8月8日(木)

出席委員会報告

会員総数	38名
出席会員	30名
欠席会員	8名
出席率	78.95%

言行はこれに照らしてから 「四つのテスト」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

◆開会点鐘 千葉政行 会長

◆ロータリーソング [それでこそロータリー] 菅野浩司 会員

◆四つのテストの唱和 渡辺達也 職業奉仕委員長

◆お客様紹介

☎2018(平成30年)学年ロータリー米山記念奨学生レー クァン ダットさん

【8月の奥様お誕生日】…♪♪♪ おめでとうございます ♪♪♪

8月12日 永井有未様(秀典会員) 8月14日 白川明美様(敏明会員)
 8月17日 中島ミドリ様(定宏会員) 8月18日 吾妻洋子様(一夫会員)

♫ 今週の誕生日 8月4日 西條博之会員、8月20日 石川邦俊会員、
 8月24日 千葉政行会員、8月27日 鈴木重忠会員

.....lunch time.....

◆会長あいさつ

4日5日とRI会長のマローニーさんがおいでになり、歓迎のお出迎えやお見送りでは皆様にご協力いただきありがとうございました。国際ロータリーの会長が日本に来ることや、福島に来るといことも稀なことです。皆様には大変ご協力をいただきました。4日は福島中央ロータリークラブ創立30周年記念国際ロータリー会長訪問特別例会ということで、我々も参加させていただきました。次の日は、福島の復興のために浪江で植樹をされ、その後は内堀知事と懇談が行われました。その夜は裏磐梯レークリゾートで歓迎の晩餐会がございました。会長と令夫人は別々のロータリークラブに所属されているようでバナーも2枚ございます。あとでご覧下さい。8月は地区の委員会行事に出席する機会が非常に多いです。委員長の方が出席できない場合、皆様にもぜひご協力をいただいて、みんなで頑張りたいと思っておりますので、ご協力を宜しくお願いいたします。



ご夫妻とバナー交換をする千葉会長

マローニーRI会長ご夫妻をお迎えする会員の皆さん

【米山記念奨学生レー クァンダットさん】 私が良かったことは製鉄関連の企業に働きたいというチャレンジで内定先も決まりました。就職活動中は良かったことと苦勞したことがたくさんあって、例えば苦勞したことは言語の面です。筆記テストを受ける時は日本人に比べて自分のレベルで良い点数を取ることが難しかったです。全ての語彙読解、全ての面で難しかったり、2倍3倍努力しないとなりません。良かった点は留学生だから、基本的に3つ以上の国で生活したことがあるので日本人の学生と比べると社会経験も豊富で、就職する時はそれを生かすことが可能だったと思います。

◆幹事報告 石川邦俊 幹事

A. 来 信

①ガバナー 芳賀 裕 氏より

「青少年委員会セミナーの案内」 「公共イメージ・IT委員会セミナーの案内」
 と き、8月24日(土) 13:30~16:30 と き、8月24日(土) 13:00~16:00
 ところ、南東北総合卸センター ところ、ホテル華の湯
 「社会・国際奉仕委員会」「学友・平和フェロウシップ委員会」 <ロータリーに支えられた10人の学友たち>
 「青少年交換委員会」「米山記念奨学会委員会」 と き、8月31日(土) 10:30~
 合同セミナー ところ、ホテル華の湯

B. メーキャップ報告

8/4 福島中央RC 千葉政行、石川邦俊 各会員
 8/4 RI会長マーク・ダニエル・マローニーご夫妻お迎え 千葉政行、石川邦俊、安斎忠作、吾妻一夫、昌隆章、服部裕一、菅野浩司、永井秀典、松崎義将、村上裕司、中野哲郎、生田目正志、小笠原尚史、西條博之、佐藤喜市郎、佐藤真也、篠木勝司、渡辺達也 各会員
 8/5 RI会長マーク・ダニエル・マローニーご夫妻お見送り 千葉政行、石川邦俊、安斎忠作、昌隆章、伊堂里佳、中野哲郎、佐藤喜市郎、佐藤真也 各会員
 8/5 RI会長マーク・ダニエル・マローニーご夫妻歓迎晩餐会 千葉政行、石川邦俊、佐藤喜市郎、佐藤真也 各会員

◆地区委員会・セミナー等出席へのご協力をお願い 佐藤真也 地区委員

地区委員として、マローニー会長のお出迎えお見送りのご協力ありがとうございました。御礼を申し上げます。地区の委員会やセミナー等々の行事について、皆様にご協力をいただきたいと思います。差し当たって8月24日、と31日役割分担をして出席をお願いしたいと思います。対象の委員長さんにはすでにご連絡がいております。欠席の場合は代理の方を必ず手配してから事務局の方にご連絡をお願いいたします。

◆お知らせとお願い 佐藤喜市郎 会員

今日皆様にお話ししたいのは、四谷ロータリーに移りました安達のみりさんが、11日に復興支援のイベントを行います。ぜひ皆様方におでかけいただきたいと思ひます。彼女はこのイベントのポスター等を全て自費で行っております。この素晴らしい“ロータリー精神”に大変感銘を受け、私もこれに応えるべきだと思ひ、この場でご案内をさせていただきました。皆様のご協力を宜しくお願ひいたします。

◆スマイリングBOX 中島定宏 小委員長 【合計3-28】

吾妻 一夫	会員	H	ソフトバンクホークスの取締役会長である王貞治さんがあずま果樹園にももを買いに来て頂きました。
大内 勝行	会員	H	前回欠席お詫び
千葉 政行	会員	S	マローニーRI会長吉川屋さんお迎えお見送りありがとうございました。
石川 邦俊	会員	S	国際ロータリー会長をお迎えして 堀切 孝敏 会員 S 毎日暑い日が続きますが、皆さん健康第一で。
紺野 容樹	会員	S	永井会員のスピーチ、楽しみにしていました。 畠 隆章 会員 T 早退おわび
中野 哲郎	会員	T	永井さんのスピーチ楽しみにしています。 中島 定宏 会員 T 欠席おわび

◆新会員スピーチ 永井秀典 会員



民友新聞飯坂支局の永井です。いつもお世話になっております。8月6日の聖光学院さんの特集ではロータリークラブさんに大変お世話になり、ありがとうございました。今日は資料をお渡しいたしました。「パニック障害」について皆さんにご紹介させていただきます。実は、このスピーチにあたりまして、私もパニック障害を経験した人間です。その辺で経験というか、今までの流れについてもご紹介したいと思います。

パニック障害とは、突然なんのきっかけもなく動悸、息切れ、呼吸困難、めまい、吐き気などのパニック発作が起こり、これが何回も繰り返起こる病気です。パニック障害の特徴は、パニック発作が特別な原因・理由も無いのに起こるということです。そのため、患者さんには「またあの発作が襲ってくるかもしれない」という不安が常につきまとうようになり、病気が進行していくと、一人で外出できない、電車に乗れない等、日常生活に大きな支障をきたすようになります。パニック障害は、治療をしないでそのまま放っておくと症状が徐々に進行し、うつ病などの合併症を起こすこともあります。実際、パニック障害は今から20年ほど前に日本でも病名が知られるようになった心臓神経症や不安神経症の一つとされていましたが、本当は違う病気であることが判明しました。パニック障害であることを知らずに悩んでいる人は少なくありません。パニック障害は、ストレス性の不安症や神経症、あるいは心の病気とも違います。最近の研究では脳内神経伝達物質(脳内ホルモン)のバランスの乱れであることが分かってきています。特にセロトニンとノルアドレナリンが関係していると考えられています。セロトニンは他の脳内神経伝達物質の情報をコントロールし、精神状態を安定させる働きがあります。また、ノルアドレナリンは不安や恐怖感を引き起こし、血圧や心拍数を上げる働きをします。脳内神経伝達物質の乱れと聞くと、特殊な病気と思われるかもしれませんが、100人に3人程度の比率で、誰にでも起こる病気です。ただ、働き盛りの人がある日突然強い発作に襲われ、強いショックを受ける事が少なくありません。そのため、発作を経験したら早めに、病院、心療内科、神経科、精神科を受診し、適切な治療と生活指導を受けることが大切と言われております。

私は平成5年に入社しましたが、まず入った部署が編集局の整理部という所です。それを経まして、最初は川俣支局で初めて取材記者経験をしまして、4年過ぎて本社に戻りました。そこでは夜勤が多く、原稿の締め切りが迫ってはいるし、記者からの原稿は来ない、そんな中で記事が来なくて本当に新聞が発行できるのかという不安から動悸を感じ、そんな緊張状態の中で仕事をしていた時期が一年間ありました。その後、本社の営業部に移ったのですが、そんな時にちょっと異変があつて、土湯トンネルを通った時に息苦しくなつて、自分でも不安になり、当時はパニック障害ということも知らず、どこか体調が悪いのか、寝不足なのかと思ひながら過ごしてはいたのですが、そこから時を経まして、営業に3年いまして、会津坂下支局へ移動となり、そこは町村が多く、鶴川村から始めて奥は昭和村まで広範囲で、冬場はスノーシェッドという雪崩を防ぐトンネルがあるのですが、そこを通った時でも違和感がありました。2008年の時には体調が悪くて、1カ月ほど支局をお休みしました。その時はストレス性の体調不良で自律神経失調症という病名でした。今度は本社の営業に戻ってきましたが、それ以降はトンネルというのが自分にとって苦手意識になりまして避けるようになりました。病院には行ったのですが、特に薬を使うということはありませんでした。その後は若松へ移動になりました。2014年46歳の時です。4月1日からの着任で引継ぎもあるので、3月の雪深い日に若松に行って打ち合わせをして、泊まらず戻る時に、これまで経験した中で一番ひどい経験をしました。猪苗代湖から中山トンネルを通って戻るルートだったのですが、途中で気分が悪くなりまして、磐梯熱海の病院に駆け込んで急遽診てもらったのですが、血圧が異常に高い以外に特に問題は無く、そこで1時間くらい休ませていただきました。そこにうちの家族が来てくれて戻りました。やはり、トンネルというのが一番のネックになっています。若松支社から郡山総支社に移りまして、そこでは車の渋滞で逃げられないという気持ちから苦しくなるといふ経験をしました。車を運転していて、渋滞を通り過ぎればパニック障害はおさまるのですが、自分としても特定の場所で起きるのが、まさにパニック障害なのだと思ひながら、これまで過ごしております。

パニック障害の症状ですが、パニック発作とはパニック障害の中心となる症状で強烈な不安や症状を伴います。発作には特徴があり、同時に複数の症状が起こります。発作の多くは5分から20分で長くても1時間程度でおさまりますが発作は何回も繰り返します。私もパニック障害を経験して、結構こういう症状で苦しんでいる方がいらっしゃると思ひます。周りでいらっしゃる方に気を遣つて下さいということではなくて、こういう症状は現代病といふか、こういう症状もあるのだといふことを皆さんに知っていただければと思つてご紹介をいたしました。これで私のスピーチを終わらせていただきます。ありがとうございました。

◆閉会点鐘 会長