

和而拓（和して拓く）

週報第24号令和4年2月24日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

令和4年2月24日

会長報告

皆様、こんにちは。まず新型コロナウイルス関連です。県内の感染者数は先週から鈍化傾向ですが2月13日には横浜市で過去最多の3000人を超えるなど依然予断を許さない状況です。神奈川県データによると2月6日から2月12日までの新規感染者数30,709人のうちブレイクスルー感染者数は8,933人の感染率29%となっております。保健所も止まらない感染者の急増に後手後手になっており、濃厚接触者の就労制限による経済への影響も増えています。保育所や特別養護老人ホーム、工場内、事務所でのクラスター発生により就労不可になってしまった労働者も出ており未感染の労働者にも負担が出始めています。

現状、3回目のワクチン接種終了者2月23日時点で1,938万人と全人口の15.3%程が終了したようですが横浜市の3回目接種率は全国の政令指定都市の中で7%と最も低いようです。横浜市は3回目接種を集団接種でなく、クリニックなどの個別医療機関を主体にした結果、感染数増加に伴い接種以外の発熱外来の対応に追われて思うように接種が進んでいないと見解を示しています。いち早く多くの方が3回目のワクチン接種を終えることでブレイクスルー感染が減り感染者数が減ることを期待しております。

続きまして、2月21日に北京冬季オリンピックが閉幕しました。終わってみれば獲得メダル数は18個(金3銀6銅9)と日本選手団は過去最多だった前回の18年平昌大会16個(金4銀5銅7)を2個上回る活躍を我々に届けてくれました。選手がメダル獲得という結果を出すことは多くの人に夢や感動を与えてくれます。一方、メダルを獲得できなかった選手も同様に多くの人に夢や感動を与えてくれます。

ただ、先日ある選手が惜しくもメダルを逃してしまった時のコメントで「申し訳ない」という言葉を使っているのに考えさせられました。結果が出なくて一番悔しい状況で「申し訳ない」という言葉が出たのです。それは、心からファンやサポートしてくれている方・仲間への思いやりを持ち、国を背負うという重圧を受け挑戦しているから出る言葉でしょう。そこで挑戦し続けることができること、その中で自分のパフォーマンスをやり遂げることができるマインドを思うととても勇気をもらうことができました。

最後に、例会再開は3月10日を予定しております。また、まん延防止等重点措置延長により再開を延期する可能性も充分あり得ます。休会・再開の判断につきましては引き続き会長・幹事・副会長にて判断して参ります。ご理解の程よろしくお願い致します。

新型コロナウイルスへの感染が身近になってきております。皆様ご自愛ください。一日も早い例会再開に向けて、会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。

よもやま話

最近勉強になった書籍紹介

会長 長澤尚明

3回にわたってご紹介しています「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」。

前回は①ストレスとは？②思い込みの力 について紹介しました。第2回の今回は、③ストレスと健康、④ストレスの捉え方についてお話していきます。

③ 「ストレスが健康に悪いと思っていると早死にする」

前回の四方山話で紹介したストレスの実験の効果は一種のプラセボ効果によるものです。プラセボ効果というのは医者が患者に「本物の薬」と言ってビタミン剤などのプラセボ、つまり「偽薬」を与えたときに、それを飲んだ患者は効果があるように思い込み実際に改善したりする現象のことです。

もっと身近な例を紹介しましょう。夏祭りによく見かけるかき氷はイチゴ味、メロン味、レモン味、ブルーハワイなど色々な味があります。これらのかき氷のシロップは基本的に同じ味付けで、違うのは色と香りだけです。同じ味付けでも違うとを感じるのは色と香りによって脳が引き起こす錯覚による思い込みでシロップが無色透明なら何味かわからないそうです。それくらい思い込みが脳や体に与える影響は大きいです。1998年にアメリカで3万人を対象に行われた調査の結果、「ストレスが健康に悪い」と考えている人ほど死亡のリスク高まることが分かったそうです。「ストレスが健康に悪い」と思い込んだせいで寿命より早く亡くなった人の数は、調査した8年間で推定18万人以上と全米での死因トップ15位に入るそうです。

③ 「物事を多面的にみる」

物事は多面的にみるのが重要です。世の中のほとんどの物事がある面から見て良いところがあっても別の側面から見ると悪いところがあり

ます。例えばコーヒーに含まれるカフェインには集中力が増し、ダイエット効果もあるなど良い面があります。しかし一方でエナジードリンクの飲み過ぎなどによりカフェインを過剰摂取すると最悪中毒死することもあります。多面的な物の見方ができなければ「カフェインで集中力があがる」と聞けばカフェインを過剰に摂ってしまい、「カフェインは体に悪い」と聞けばカフェインを一切摂らなくなってしまう。そして両方の話を聞くとどちらを信じたらいいのか、どちらかが嘘をついているのではと混乱してしまいます。他の食べ物でも100%体に良いものは存在しないし、ビタミンも摂りすぎれば病気になるリスクはあがります。体に悪いと言われる糖質も一切摂らなければ身体は持ちません。一部の例外を除いて、ほぼ全てのものに良い面と悪い面があります。白か黒か、0か100かという極端な思考では本質を理解することはできません。ストレスも同様です。基本的には悪影響を及ぼすものですが、それと同時に良い効果もあることを知っておくことが重要です。良い面に目を向けることで初めて、ストレスを力に変えていくことができるようになります。

次回はストレスを受けたときに体にどのような反応が起こるか。ストレス反応とはどんなものなのかをお伝えしてきます。

近隣RC例会予定

横浜東RC	1月21日～3月4日まで休会
神奈川RC	1月28日休会
	1月31日ハイブリット例会
	2月7日ハイブリット例会
横浜日吉RC	1月26日～2月16日まで休会
横浜北RC	2月1日～3月1日まで休会
神奈川東RC	1月28日～3月4日まで休会
横浜港北RC	2月3日～2月24日まで休会
横浜都筑RC	2月2日～3月2日まで休会

2022年1月出席表

例会平均出席率 79.99% (例会数2回)

会員氏名	ホーム	メイクアップ	合計	ホーム%	合計%
赤塚 一志	2	0	2	100	100
天野 直樹	0	0	0	0	0
石渡 宏衛	2	2	4	100	200
祝 康一	1	0	1	50	50
今井新一郎	2	0	2	100	100
上原 良廣	2	1	3	100	150
生方 常明	2	0	2	100	100
小笠原憲介	2	0	2	100	100
加藤 進	2	0	2	100	100
上澤摩壽雄	2	0	2	100	100
上村 政二	2	1	3	100	150
簡 伸治	2	2	4	100	200
合谷 保爾	2	0	2	100	100
佐久間 務	2	0	2	100	100
清水 勝幸	0	0	0	0	0
鈴木元一郎	2	0	2	100	100
田川邦三郎	0	0	0	0	0
高橋 敏昭	2	0	2	100	100
田邊 勝久	2	0	2	100	100
長澤 尚明	2	1	3	100	150
仲亀 晃央	1	1	2	50	100
蜂須賀達寿	0	0	0	0	0
晝間 勝	2	0	2	100	100
舟木 七郎	2	0	2	100	100
堀野 弘樹	2	0	2	100	100
牧井 秀賢	0	0	0	0	0
松田 啓	1	0	1	50	50
宮田 豊和	2	0	2	100	100
横山 智司	1	0	1	50	50
渡辺 直昭	2	0	2	100	100

ホーム100%出席会員

赤塚一志 石渡宏衛 今井新一郎 上原良廣 生方常明 小笠原憲介 加藤進
 上澤摩壽雄 上村政二 簡伸治 合谷保爾 佐久間務 鈴木元一郎 高橋敏昭 田邊勝久
 長澤尚明 晝間勝 舟木七郎 堀野弘樹 宮田豊和 渡辺直昭