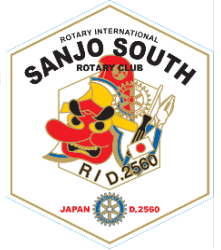




# 三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



2021-22 クラブテーマ **継続こそ前進。**

2022. 5. 9

「第一例会」

No.2411 No.27



## 会長挨拶

三条南ロータリークラブ  
会長

平松 修之

こんにちは。土曜日は連休の最後を飾るかのよう  
に、三条のジオワールドVIPで第四分区IM  
が開催されました。参加して下さいました皆様、大  
変ご苦労様でした。

今年の連休はいかがお過ごしでしたでしょう  
か？ 3年ぶりに新型コロナウイルスに対する緊急  
事態宣言やまん延防止等重点措置が、全国どこ  
にも出されていないという大型連休となりました。  
都道府県をまたぐ移動の制約も解除されていたよ  
うなので、帰省やちょっとした旅行にも行かれた  
方もいらっしゃるのではと思います。

今後のコロナ対策としては「引き続き平時への  
移行期間として、最大限の警戒感を維持しながら、  
徐々に社会経済活動を回復させる」と岸田総理も  
会見で話していました。いよいよ日本も本格的な  
ウィズコロナの時代に入っていくのかも知れま  
せん。とりあえず何より、この連休の人出のリバウ  
ンドが無ければ良いのですが……、とちょっと心  
配のところです。

さて、5月の連休明けに、なんとなく体調がすく  
れない、会社や学校に行きたくない、仕事や勉強に  
集中できない、といった症状が出始めたら、それは  
「5月病」かもしれません。5月病は正式な病名で  
はなく、医学的には「適応障害」、「うつ病」、「不眠  
症」などと診断されることがあるそうです。  
5月病は日本独自の病だそうです。それは、会社や  
学校の新年度を迎える時期が国によってまちま  
ちなことがその理由のひとつのようです。

ちなみに、アメリカでは新学期の9月明けや、長  
いクリスマス休暇明けに気分が落ち込む人が多く、  
「January blues」や「September blues」と言  
われるような、けだるさを言い表した言葉があり  
ます。韓国では3月に新年度を迎えることから、そ  
の頃に憂鬱になる人が多いらしいです。

その病名は「春困症（チュンコンチュン）」と呼ばれ、春の陽  
気であつと眠くなることを指しているそうです。

また、タイやフィリピンのように1年中比較的暖かい国の人  
は、季節の変わり目に気分が落ち込むことは多くないよう  
ですが、ブラジルの場合は2月のリオのカーニバルが終わり  
たところに「カーニバルロス」に見舞われる人が多いそう  
です。

日本のこの5月病を予防するには、好きなことをしたり、好  
きなものを食べたりして、ストレスを溜めないことが1番の  
効果があるそうです。誰でもかかる可能性のある5月病と  
はうまく付き合っていきたいものです。

以上、今日の挨拶に致します。

◆本日の出席：39名中25名

◆通算出席率：80.97%

◆先週のメイクアップ：

4/19(火) 三条北RCへ 佐々木常行君

4/21(木) 三条東RCへ 佐々木常行君

4/18(月) 幹部会(次年度理事役員会)

松崎孝史君、太田義人君、田代徳太郎君、熊倉高志君、  
桑原朋子さん、平松修之君、石山昌宏君、坪井康紀君、  
加藤一芳君、布施純也君、吉沢栄一君、田中康之君、  
木村 譲君

## ニコニコボックス

5/9 10,000円 今年度累計 309,906円

平松会長「IMの出席、皆様ご苦労さまでした。

今年度もいよいよあと2ヶ月となりました。ガン  
バリマス！」

木村幹事「IMに御参加いただいたみなさん、ありがとう  
ございました」

西嶋君「プロ野球セ・リーグ、ジャイアンツ以外のチーム  
にも優勝のチャンスが出てきました。ジャイアン  
ツは投打とも崩壊です」

加藤(一)君「私事ですが、新潟県宅建協会三条支部支部長に  
なりました」

坂井君、大塚君、野崎君、田代君、銅冶君  
「BOXに協力します」

塩入君「BOXにご協力ありがとうございました」



奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

国際ロータリー会長 シェカール メータ (インド)  
第2560地区ガバナー 高尾 茂典 (新潟中央)  
第4分区ガバナー補佐 外山 晴一 (三条北)  
会長 平松 修之  
幹事 木村 譲  
SAA 永井 篤利

事務局  
〒955-8666 三条市加町2-5-10  
三条信用金庫本店内  
TEL0256-35-3477  
FAX0256-32-7095  
E-mail info@sanjo-minami.jp  
URL https://www.sanjo-minami.jp

# 表彰



米山記念奨学会より

第1回米山功労者  
(10万円寄付達成)  
**永井 篤利 会員**

## ◆理事役員会報告

日時：2022年5月9日(月) 12:10~12:25

会場：三条信用金庫3階ロビー

出席：12名中8名

- 議事1. 新会員候補者について .....承認
- 議事2. 今後の例会運営について .....承認
- 議事3. 慶弔費支出について .....承認

柏崎中央RC20周年式典出席について  
8クラブ(LC, RC)ゴルフ大会について

5/9例会より、ロータリーソングは発声で歌唱します

## 『ロータリーの友』5月号より

熊倉 高志 クラブ会報委員長

今月号で皆さんへのおすすめ記事は縦組み4ページからの「低年齢化する子どものメディア漬け ~2歳児問題~」です。(以下、記事より抜粋)

きっかけは、子どもの不登校。不登校の子どもへの訴えで最も多かったのが、睡眠の問題です。そこで、保育園・幼稚園児を持つ母親にアンケート調査を実施してみたのです。4~6歳の7~8割が、スマホやゲームをしていることが分かりました。



さらに乳幼児では1歳児で2割、2歳児で5割がスマホをしていたのです。その2歳児の8割が夢中になっており、やめさせようとする半数が機嫌が悪くなり、中には痙攣を起こす子どもがいました。この結果に本当に驚き、「2歳児問題」として問題提起することにしました。

スマホが乳幼児に与える影響は、①アイコンタクトとスキンシップの減少、②睡眠が障害される、③イライラしやすくなる、④脳の発達が遅れ、⑤言語発達の遅れ、⑥社会性が育ちにくくなる、⑦注意力の低下、が挙げられます。

2歳児の3割でゲームやスマホを親がやめさせようとするといライラし、中には痙攣を起こすと回答。ゲームやスマホをしている子どもは就寝時間が遅くなり、睡眠の質が悪く、イライラする割合が高いことが分かりました。

実は、私も体験しましたが、赤ちゃんが機嫌が悪く泣き叫んでいる時、スマホを与えるとすぐに泣きやみます。その点では、スマホは忙しい人にとっては便利な子育てツールだと思います。しかし、そのような子育てを続けると、赤ちゃんの脳の発達に悪影響を与えてしまいます。機嫌が悪い時こそ、抱っこしたり、スキンシップ。外に連れ出し、自然の中で遊ばせながら風に吹かれ、水に触らせたり、鳥の鳴き声を聞かせたりして、子どもを落ち着かせましょう。

ゲーム・スマホを中心とした子どものメディア問題は乳幼児期から始まっており、この問題を社会で共有して、赤ちゃんの段階から家庭でルールを作って取り組んでほしいと思います。そして、3歳まではアイコンタクトとスキンシップ、外遊びや多くの自然に触れる体験をさせることが大切です。また、5歳までに脳の9割方が発育するといわれており、それまではメディアに触れさせないことが望まれます。社会と国に、夜の9時~翌朝の6時まで全国一律に「メディア・オフ」の時間を設けることを提言します。これによって子どもも落ち着き、保護者の子育て不安とストレスも相当軽減すると思います。子どもの健全な成長には、睡眠と遊び、運動が必須。そのため夜は寝る時間であり、遊ぶ時間ではないこと。今や、子どもに十分な関心と愛情を持って、対策を立てる時期に来ていると思います。

以上、5月号の紹介でした。



5/7(土)  
第四分区IM  
於：ジオワールドVIP  
講演&アトラクション  
空先 拓海 様  
「壮絶な人生から  
学んだ“感謝”」

## 次回例会の御案内

5/23(月)通常例会 地区協報告

5/31(月)通常例会 外部卓話

ミズワールドインターナショナル

グランプリ受賞者 小林明日香様

「私のママは“世界一”」

~3人子育てママの秘密とは?~