

三條南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2010. 4.19

No.1950
No.33



出席率	会員54名中40名
先々週の出席率	85.71%
ゲスト	医療法人 積発堂 理事 草野直子様
ビジター	燕RCより 鳥部文雄君
先週の メイクアップ	4/13 AG・地区委員長会議（上越）へ 葦澤喜一郎君 4/13 R財団ミーティング（柏崎）へ 野崎正明君 4/13 三條北RCへ 星野健司君 草野恒輔君 4/14 巻RCへ 葦澤喜一郎君 4/14 三條RCへ 草野恒輔君 4/15 燕RCへ 葦澤喜一郎君 4/15 三條東RCへ 飯山勝義君 鈴木囿彦君 田中悌司君 4/17 地区幹事・資金委員会（柏崎）へ 葦澤喜一郎君 野島廣一郎君 4/18 三條RAC春のクリーン作戦へ 佐藤嘉男君 三野輪明人君 佐藤秀夫君



会長挨拶

三條南ロータリークラブ 会長
佐藤 嘉男

挨拶をさせていただきます。

昨日の三條ローターアクト主催の「春のクリーン作戦 in 国道8号線」に佐藤秀夫さん、三野輪明人さん、ご参加ありがとうございました。各クラブより総勢30~40名が参加し、3班に分かれて1時間程8号線のゴミ拾いをしてきました。まだまだ公共意識の低い人が多いようで、各自が吸殻や空き缶をゴミ袋1/3位まで拾って7:30頃に終わりました。

昔、三條クリーン協議会の事務局をしておりました時、「ゴミを拾う運動」から「ゴミを捨てない運動」をしていましたが、あれから20数年、まだ自己中心の人が多くいます。

4月中旬を過ぎましても、気温の低い日が多く、快晴の昨日でさえも平年より3~4℃低い12.8℃でした。ちなみに去年は快晴で21℃でした。本成寺の桜もまだ6~7分咲きで何か寒々で見えました。

17日には都心で41年ぶりの遅い雪が記録され、千葉では最も遅い降雪日となりました。この寒気による天候不順、日照不足で、野菜等の農作物が品不足で値上がり、衣料関係では春物商戦が苦戦を強いられ、逆にジャケットやコートなどの売れ行きが良かったり、クリーニング業は衣替えの時期がずれ大変なことになっているのに、灯油は例年の4割増の売上げ出そうです。

県内ももうすぐ田植えの時期です。苗が日照不足による生育不足となれば秋の収穫にも影響が出ます。予報では今週以降も天候不順は続くようで、農作物への影響が心配です。

四つのテスト

一言行はこれに照らしてから

I 真実かどうか

II みんなに公平か

III 好意と友情を深めるか

IV みんなのためになるか どうか



国際ロータリー会長 ジョン・ケニー [スコットランド]
第2560地区ガバナー 植木 康之 [柏崎]
第4分区AG 米山 忠俊 [三條北]
会 長 佐藤 嘉男
幹 事 荒澤 威彦
S A A 熊 倉 高 志

事務局 〒955-8666 三條市旭町2-5-10

三條信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL http://www.sanjo-minami.jp



燕RC 創立50周年記念式典へご出席ありがとうございました

燕ロータリークラブ幹事 鳥部文雄君

この度は当クラブ創立50周年記念式典に際しまして、ご多用のところご臨席を賜り厚く御礼申し上げます。

お蔭様をもちまして皆様の祝福の中、無事終了することができました。

この式典を新たな出発の年として、更なる半世紀に向け、会員相互の親睦と友情を一層深め、ロータリーの使命を達成すべく努力して参る所存でございますので何分のご指導、ご厚情のほどお願い申し上げます。

幹事報告

荒澤 威彦 幹事

糸魚川中央ロータリークラブより「創立30周年記念式典」開催のご案内

日時 2010年 6月 6日(日) 13:00~17:30
 会場 ホテル糸魚川
 記念講演 新日本フィルハーモニー交響楽団室内楽

委員会報告

2010~11年度第4分区 IM実行委員会 鈴木 武 実行委員長

新年度早々 9月4日に当クラブがホストクラブを務め「2010~11年度第4分区IM」が開催されます。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

第4分区IM

日時 2010年 9月 4日(土) 13:30~19:15
 会場 燕三条ワシントンホテル
 テーマ **熱き心で我がロータリークラブを語る**

開催当日までのスケジュール

- | | | |
|----------|--|----------------------|
| 4月19日 | 全会員に実行委員会組織、役割担当、テーマ、プログラム(案)配布 | } 各実行委員会開催・
詳細打合せ |
| 5月中旬 | 第2回実行委員会正副委員長会議開催 | |
| 6月上~中旬 | 各クラブへIMの仮案内をする | |
| 7月 | IM開催(正式登録)案内を発送
クラブ・フォーラムで全会員よりIMでの役割分担確認 | |
| 8月30日(月) | クラブ・フォーラムにて最終確認 | |

ニコニコボックス

NIKO-NIKO BOX

~ 4月19日 18,000円
今年度累計 592,000円~

- 燕RC 鳥部様 燕クラブの50周年ありがとうございました。
- 佐藤(嘉)君 本日の卓話講師の草野直子先生、よろしくお願ひ致します。
昨日の国道クリーン作戦参加ありがとうございました。
- 荒澤君 桜が満開になりますように！
草野直子様、よろしくお願ひ致します。
- 船久保君 卓話当番です。講師に草野直子さんをお願ひ致しました。宜しくお願ひ致します。
- 坂本君 外部講師の草野直子先生に期待して！

- 馬場(信)君 4/17~18第2700地区地区大会に出席。
RI会長代理は広島松本茂太郎PDG
国際協議会では研修リーダーを務めた先生だったことから広島の同期G、四国の同期Gご夫妻と一緒に応援参加して来ました。波多野聖雄(はたのせいゆう)Gは浄土宗大僧侶、緋色の僧衣で見事でした。
- 安達君、鈴木(囃)君、田代君、広岡君、渡邊(久)君 草野直子先生、卓話ご苦労さまです。楽しみにしております。
- 赤塚君、草野君、田中君、銅冶君、永桶君、西巻君 BOXに協力致します。

「職場のメンタルヘルスケア」

医療法人積発堂

理事（臨床心理士）

草野 直子 様



1 | なぜ職場のメンタルヘルスケア？

- ★ 職場のストレス
労働者健康状況調査（平成9年）で労働者の6割以上が仕事や職業生活にストレスを感じている
- ★ 労働者の自殺が平成10年以降急増
- ★ 電通過労自殺事件（最高裁 平成12年3月）
⇒ 1億6800万年で和解
- ★ メンタルヘルスケアを行うことにより、職場の雰囲気良くなり、生産性が高まる

2 | 何をすればいい？

- 厚生労働省が「労働者の心の健康の保持・増進のための指針」を策定
 - ・心の健康づくり計画の策定
 - ・4つのメンタルヘルスケアの推進
（セルフケア、ラインによるケア、産業保健スタッフによるケア、事業場外資源によるケア）
 - ・メンタルヘルスケアについての教育研修・情報提供
 - ・職場環境の把握と改善
 - ・職場復帰の支援 他

3 | 医療法人 積発堂のメンタルヘルスケア

- 厚生労働省の「労働者の心の健康の保持・増進のための指針」に基づいて実施
- その他に
 - ・職員向け広報誌にメンタルヘルスについての記事を掲載
 - ・個々の事業所からの依頼で職員向け等のメンタルヘルスケアの研修会を実施
 - ・患者様や利用者様のメンタルヘルスケアも担当することにより、職員の負担を軽減

4 | あなたの心と体は健康ですか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 家庭内でいろいろ問題があった | <input type="checkbox"/> 11 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い |
| <input type="checkbox"/> 2 仕事において、多くの変化があった | <input type="checkbox"/> 12 頭がすっきりせず、頭重感がある |
| <input type="checkbox"/> 3 日頃から楽しみにしている趣味などが無い | <input type="checkbox"/> 13 肩こりや背中、腰が痛くなることもある |
| <input type="checkbox"/> 4 いつも実践している運動などが無い | <input type="checkbox"/> 14 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた |
| <input type="checkbox"/> 5 気分が沈みがちで、ゆううつである | <input type="checkbox"/> 15 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す |
| <input type="checkbox"/> 6 ささいなことに腹が立ち、イライラする | <input type="checkbox"/> 16 目の疲れや、めまい、立ちくらみがある |
| <input type="checkbox"/> 7 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい | <input type="checkbox"/> 17 急に苦しくなったり、胸が痛くなったりする |
| <input type="checkbox"/> 8 人に会うのがおっくうで、なんでも面倒くさい | <input type="checkbox"/> 18 手足が冷たく感じる。また汗をかきやすい |
| <input type="checkbox"/> 9 前日の疲れがとれず、朝方からからだのだるい | <input type="checkbox"/> 19 よくかぜをひくが、治りにくく長引く |
| <input type="checkbox"/> 10 寝つきが悪く、夢をみることが多い | <input type="checkbox"/> 20 医者診察を受けたら気のせいだと言われた |

5 | ストレスチェックの判定

5個以下

特に心配ありません。

11~15個ストレスがたまっています。
休養しましょう。**6~10個**ストレスの蓄積が心配されます。
上手にストレス解消を...**16個以上**少し危険な状態です。
医師に相談しましょう。

6 | ストレス解消法

● 考え方を变える

- ・偏った思考をやめて「プラス思考に」

● リラクゼーション

- ・ストレッチング、自律訓練法、動作療法

● 趣味の充実

- ・エンタテインメント好きの人⇒ 歌う、踊る
- ・アウトドア派の人 ⇒ ウォーキング、ジョギング等
- ・スポーツ好きの人 ⇒ 得意なスポーツ活動
- ・ナチュラル派の人 ⇒ 花や緑と親しむ等



7 | 終わりに

★ 上司の心身の健康があつての部下の健康と良い仕事

★ 厚生労働省の指導を受けるには

中央労働災害防止協会のメンタルヘルス推進支援専門家へ連絡（☎03-5484-6701）

★ 厚生労働省の「働く人のメンタルヘルスポータルサイト」で概要をチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

参考文献

- ・中央労働災害防止協会編 2006「働く人の心の健康の保持増進(新しい指針と解説)」
中央労働災害防止協会
- ・山口律子 2007「『会社力』がうつから救う」 宝島社
- ・川上憲人・堤明純監修 2007「職場におけるメンタルヘルスのスペシャリストBOOK」 培風館
- ・新潟県福祉保健部障害福祉課発行「働く人の快適メンタルヘルス」



5月のお祝い

会員誕生

3日 野崎正明君
27日 三野輪明人君

4日 佐藤嘉男君

6日 野島廣一郎君

夫人誕生

5日 永桶京子(俊一)さん
10日 船久保佳子(孝志)さん

6日 相田京子(明雄)さん
21日 飯山栄子(勝義)さん

9日 安達範子(裕)さん

結婚記念

1日 武藤昭三君・良子さん
7日 相田明雄君・京子さん
10日 嘉瀬 修君・弘子さん
20日 長谷川晴生君・裕子さん

2日 船久保孝君・佳子さん
7日 荻澤喜一郎君・トシさん
13日 坂井範夫君・洋子さん
20日 飯山勝義君・栄子さん

2日 熊倉高志君・豊子さん
8日 佐藤栄祐君・政子さん
18日 谷 晴夫君・ひさ子さん
23日 草野恒輔君・恭子さん

表紙について

中村 岳陵(なかむら がくりょう)
静岡県出身(1890-1969)

■「かきつばた」

1945-60(昭和20-35)年頃作
静岡県立美術館蔵

ロータリーの友 1992年6月号表紙より

三條南ロータリークラブ週報

2010. 4.19

No.1950 No.33