

# 週報

三島南ロータリークラブ



三島南ロータリークラブ

会長 田中 四史生

クラブ会長基本テーマ

「みじかな奉仕を  
たいせつに」

撮影 上高地



RI会長テーマ:「率先しよう」

2006~2007年度  
国際RI会長 ウィリアムB.ボイド  
会長 田中 四史生  
副会長 古屋 憲男  
幹事 矢岸 貞夫

事務所 三島市大社町17-4  
TEL 055-976-6351 FAX 055-976-6352  
URL: http://www.mishima-south-ro.gr.jp/

例会場 三島グランドホテル TEL 055-975-4300  
毎週金曜日 第1・第3夜間例会

## Rotary Club of Mishima-South Weekly Report

### ●第836回 例会 2006.11.24 晴れ●

司会 加藤 正幸君 指揮 中山 和雄君  
ロータリーソング 「それでこそR」

#### 会長挨拶

会長代理 中村 徹君

本日は田中会長より、ご指名があり、ご挨拶をさせていただきます。

ここ4.5年、タイでの放置自転車贈呈式にクラブからたくさんの会員が参加され、成果を挙げてこれたこと、大変うれしい限りであります。来週はお一人、お一人から楽しい報告会をたっぷり聞かせていただきたいと思っています。三島南クラブが、いつの間にか国際奉仕委員会を中心にすえ、着々と実績を上げてきたこと、私はJRICの会長、大阪北梅田RC奥田様のメールより、改めて知った次第です。今回をきっかけに、いろいろなRCとの人脈の広がりをさらに期待したいと思います。ロータリーを実践されている皆さんに比べ、私は今、日常診療の中で、埋没した自分を発見しています。今日は日常の診療の中で、更年期障害やこころと体に偏重をきたした患者さんの悩みについて私の診療の一端をお話して会長挨拶に代えたいと思います。更年期障害は漢方薬やホルモン補充療法という確立した治療法があり、頻発月経、機能性月経という月経異常やのぼせ、ほてり、発汗などの血管運動性障害や不眠や憂うつなどの精神神経症状、萎縮性膣炎、性交障害、尿失禁などの泌尿生殖器の萎縮症状の方に処方することで、それぞれの症状がなくなっていくことから、私は積極的にこの治療を薦めています。一方こころと体に偏重をきたして来院する、心身症の方々は、着実に増えてきています。ストレスについての色々の相談が多く、職場、家庭の中で、特に対人関係がほとんどであります。二人集まれば、思い通りにならないことがあったり、お互いに気を使ったりすることから、ストレスは起こります。でもストレスは外から押し寄せてくるものばかりでなく、自分の中で作ってしまうことが多いようです。したがって災害のように避けられないものではなく、自分の工夫で打ち勝つことも出来ます。心身症はストレス状態に、長くさらされていることや、ストレス過剰の傷口を、自分

で広がっていないか、自らを追い詰めていないかを、チェックできる能力を、磨くことで、予防することができ、他人が示してくれる、ストレス対処法よりも、むしろ、苦しいことや、悲しいことを乗り越える、自己体験を、たくさん積み重ねることで、自分流の対処法が、確立出来るのではないかと、思っています。心身症に対して、医療はカウンセリングと、精神安定剤を使うことで、悩みの解決に対処しますが、私は心身症の症状を、その人が生きるための、適応現象ではないかと思っています。どんな些細なことでも、よく症状を聞いてあげ、今より質の高い社会生活を送るには、どのような援助が必要か、私の知っている限りのアイテムを出してあげ、一緒になって、患者さんと、考えるようにしています。心身症は、負の部分ばかりが、強調されますが、心身の不調を材料に、さらに自分が一回り大きくなったりすることを、期待出来ますし、心身の不調の患者さんへのサポートは、とても大変な事ではありますが、温かく、病氣と闘っていく患者さんの、プロセスをよく見守り、援助することで、ご自分を高めて、いただきたいと思っています。

#### おめでとう

会員誕生日 加藤君 11月25日  
野中君 11月27日

#### ゲスト・ピナー

- 渡辺 修身君 (沼津柿田川IRC)
- 渡辺 妙子さん (三島RC)

#### 出席報告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前回	30/39	76.92%	36/39	92.31%
今回	31/39	79.49%	会員総数	40名

【欠席者】(※あなたが見えなくて残念でした。)

内田君 遠藤君 岡君 片野君 兼子君 木内君  
小林君 沢田君 田中君 西山さん 根津君 野中君  
古屋君 保坂君 松下君 宮沢君 望月君 矢岸君  
山上君 山本(順)君 山本(真)君



## スマイルボックス

◇渡辺妙子さん(三島RC):お世話になります。

◇内田憲一君:業務多忙につき、儲かってしょうがありません。そのため、今日は名古屋です。毎日東へ西へと大忙しの日々を送っています。前週に引き続き今日も欠席になってしまいました。申し訳ありません。利益のホンの一部ですがスマイルします。

◇西原克甫君:11月20日の誕生日には、きれいなお花をありがとうございました。お陰様で家内と楽しい誕生日のお祝いが出来ました。

11/19

山梨県甲府市で開催された地区大会。  
ご参加の皆様ごくろうさまでした。



中高年の

## 食育講座

石井 司人君

### 〈春菊〉

キク科の仲間て、旬は秋から初春。順次若い葉を摘んで食べます。  
カロチン、ビタミンB2、カルシウム、鉄分などを多く含み、特にカロチン  
が多く、ガン予防・免疫機能増強・老化予防などに効果があります。

血行を良くし、心疾患を予防する効果も期待できます。

おひたしやあえものにするほか、独特の香りを持つ緑黄色野菜として  
これから秋～冬に向かい鍋物料理にはかかせませんね。

