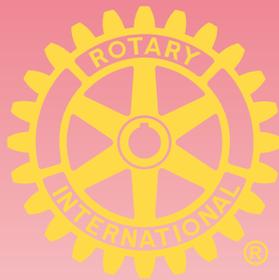


Rotary



週報

No.01204 2018.8.27 第7例会

2018~2019年度国際ロータリーのテーマ

インスピレーションになろう

◆本日のプログラム

◆次回のプログラム

8月27日
クラブフォーラム
「会員増強・退会防止」
会員増強委員会委員長
入江 直人 会員

9月3日
インシエーションスピーチ
洲脇 史朗 会員
五島 紳一郎 会員



BE THE INSPIRATION

◆理事・役員(2018.7~2019.6)

会長 竹本 千代子
副会長 山下 浩一
幹事 仲田 錠二
副幹事 鈴木 一生
理事・S.A.A. 小松原 隆代
副S.A.A. 日笠 伸之

会計 樋口 芳紀
理事・職業奉仕 平松 信
理事・社会奉仕 橋高 正剛
理事・国際奉仕 相原 利行
理事・青少年奉仕 末吉 賢多
理事・会員増強 入江 直人

理事・プログラム 岡本 和夫
理事・親睦活動 西岡 貞則
理事・ロータリー財団 横山 俊彦
直前会長 大饗 よし江
次期会長 山下 浩一

地区のスローガン

「チャレンジしよう」

クラブのスローガン

「直き・諒・多間を友とし、クラブに友愛を」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30~13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ
事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階
TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288
E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ
E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

内部卓話

「日本に来て良かった」

米山奨学生 グエン アイン トゥアン 様

みなさん、こんにちは。ベトナムから参りました、環太平洋大学のグエンアイントゥアンと申します。本日はどうぞよろしくお願いいたします。本日発表するテーマは日本に来て良かったです。

まず日本に来た理由を紹介したいと思います。

私の姉はベトナムの日本企業で働くので姉から日本の話を聞きました。高校3年の時環太平洋大学が私の高校にきて学校の説明会を開きました。その時一番引かれた言葉があります。それは夢-挑戦-達成です。私も日本に来て自分の夢を見つけ、たくさんのことに挑戦して、成長していきたいと思い日本に参りました。日本に来ていろいろなことを体験でき、いい勉強になりました。本当に日本に来て良かったといえます。

これから初めの経験を紹介します。初めの経験は一番つらい経験でした。高校の時は平凡な学生生活を送ってのんびりして何も考えず過ごしましたが、日本にきて大学で勉強しながら、生活費のためにほぼ毎日アルバイトをしてとても大変でした。アルバイトと勉強のバランスを取るのに必死でした。アルバイトで一番苦労したことは、最初来日した時日本語の力が弱く、仕事に慣れないまま周りの人とコミュニケーションをとれなかったことです。アルバイトの経験がなく、家族と一緒に暮らしてきた私は日本に来たばかりの時に日本語で一言しか言えませんでした。言葉の壁で生活にまだ慣れなかったんですけども、アルバイト先を用意したといわれてアルバイトに行きました。アルバイト先でたくさんのショックを受けました。たとえば工場の中で冷凍庫の寒い環境で立ったまま仕事をしたことです。最初はできないと思いましたが、そんなに簡単にあきらめてはいけなないと考え、頑張って仕事を続けました。同期に入った友達は40名がいましたが今まで続けている人は私を含め、8名しか残っていません。その時ロイヤルデリカ株式会社は初めて多く外国人を受け入れたので会社の人も留学生たちも困りました。工場で年配の方が多く外国人と接することがなく考え方も固かったです。しかもまだ仕事に慣れなくよくできなかったので、一日に何十回も叱られました。仕事がつらくなってそのまま仕事をやめちゃうかと思いましたが解決方法を考えないといけなとを考えました。ですからまずは完璧に仕事を頑張ってやりました。仕事ができるようになってから休憩の時に一緒に働いた人に声を掛けました。何回も話してきてだんだん年配の人との関係がよくなりました。それで仲良くなってきて仕事の時に助け合って仕事をやり、休憩の時一緒にご飯を食べたり、話したりしています。今まで3年間仕事をやってきて全部できるようになりましたので、新人の教育も任せてもらい多くの仕事をやらせていただいています。この経験からたくさん勉強できました。お金の大切さ、日本の生活に適応、日本語の勉強方法。たくさんのことに挑戦していくこと、好きなことをやること、多くの人と会うこと。

日本の生活に慣れてきてどんどん好きなことをやるようになりました。

まずは茶道です。学校のサークルに入り、6か月間の練習でお点前ができ、お祭りに行かせていただきました。楽しかったです。それから岡山以外にも旅行に行きました。その時姉が日本にいて一緒に行きました。色々なことをやって新しい経験もできて本当に良かったです。もっと日本が好きになりました。3年生の時ボランティアとしてベトナム人がいる小学校に言語ボランティアに一年間行きました。この経験を通して日本とベトナムの違いがたくさんあると感じました。具体的には小学校での給食の時に子供たちは自分で準備して食べ物配って一緒に食べます。その後自分で片付けて掃除するというのがすごい教育だと思いました。ベトナムの子供は全然できないのでびっくりしました。このことを見たら日本のは小さい頃から自立を練習するのは素晴らしいと思いました。

学生時代にもいろいろなことに挑戦しました。

岡山イノベーションスクールに挑戦しました。40名の合格者の中で留学生は私一人でした。経営学の専門用語が多く、分からない言葉を必ずメモして帰り、夜に何度も復習して勉強しました。社長様や社会人の方と一緒に学ぶことができ、より高いコミュニケーション力を身に付け、これまでの学校中心の交友関係から、人間関係の幅が広がりました。

経済産業省国際促進インターンシップ事業にチャレンジしました。3ヶ月間人事部のメンバーとして、グローバル人材を採用するイベント企画をしました。自分の大学でイベントの計画をした経験を活かし、日本人と一緒に計画を立てました。異文化コミュニケーションで誤解を生むこともありましたがよく話し合い、一つにまとめ部長から許可を得ました。相手の立場に立って話すことで大きなプロジェクトが進んでいくこと、決まったことに自信を持って最後まで、責任果たす事の重要性を学びました。

きっかけで日本で就職したいと思いました。日本人のように就職活動をして大変でしたがまたたくさん勉強ができました。結果は岡山の企業で就職がきました。岡山で就職するのでお世話になっているみなさんとまた会いたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



いろいろな体験ができ、日本に来て良かったと言える



旅行

姉と友達一緒に行った



ボランティア活動



前回 8 月 20 日の例会記録

出席の状況

会員数 53名 (内出席免除 1名) 出席者数 42名 欠席者数 11名

出席率 79.25% 前々回訂正 82.69%

欠席者 福元, 加戸, 川本, 児島, 大賀, 大饗, 末吉, 丹治, 樋田, 氏房, 横山

ゲスト

米山奨学生 グエン アイン トゥアン 様

会長報告

会長 竹本 千代子

夏バテについてお話をいたします。

夏バテというのは、正式な病名ではありませんが「なんとなく食欲が無い」「体がだるくて元気が出ない」「夜寝苦しい為疲れがたまる」など体調が悪いと訴える人が多くいらっしゃいます。

夏バテはなぜ起きるのか?それは「体内の温度差」。元々、私達の体の中には温度差があります。皮膚の表面と深部体温でも差があります。深部体温が下がるタイミングで眠りにつきやすくなることは専門家の多くが認めていることです。

疲労回復物質と夏バテの関係、疲労を引き起こす原因となるものは何でしょうか?

2008年に東京慈恵医科大学近藤一博教授の研究グループによって発見されたFF「Fatigue Factor=疲労要因」というたんぱく質の一種です。運動をしたりして体が疲れると、体内で大量の酸素を消費し活性酸素が生まれてきます。この活性酸素が細胞を酸化させてしまい、その時疲労因子FFが発生することで、脳が疲労を起こしていると受け止めます。そして筋肉や細胞の活動も落ち込むことで、疲労を感じる状態となってしまいます。この状態から回復するためには全身の細胞から分泌される物質がFR (Fatigue Recovery) 疲労回復物質という蛋白質の一種が必要です。この疲労回復物質FRは、生活習慣によって、その働きが強くなったり弱くなったりします。そのため疲労回復物質FRの働きが弱い人が、夏バテを起こしやすいとされています。

では、どうしたら疲労回復物質FRが多く分泌され働きを強くすることができるのでしょうか。1.リラックスタイムを取る 2.睡眠不足を補うこと 3.FRを増やすと考えられている食べ物があります。それが「イミダゾールペプチド」です。(アミノ酸結合体の総称、カルノシン、アンセリンの2種類が良く知られています)イミダゾールペプチドを摂取すると血中で消費されることなく骨格筋に移行し、疲労の発生を抑制すると考えられています。

マグロ カツオ…回遊魚、鳥のムネ肉(イミダゾールペプチドが多く含まれる食品)、汗によって失われる栄養素(ビタミンB群、Cミネラル)の補給も忘れてはなりません。積極的に補う必要があります。

急な気温の変化は体調を崩しやすいので気をつけましょう!!



幹事報告

幹事 仲田 錠二

- ① 西日本豪雨災害義援金にご協力いただきありがとうございました。皆様からいただいた募金と、クラブからの拠出金を合わせた60万円を、8月7日山陽新聞社会事業団に寄託いたしましたのでご報告いたします。
- ② 米子東RCより、「第6回全国ロータリークラブ親睦卓球大会in出雲」のご案内が届いておりますので回覧いたします。
- ③ 「月見夜間例会のご案内」、「職業奉仕表彰ご推薦のお願い」、「野球同好会交流試合について」のご案内を配付しております。ご参加、ご推薦よろしくお願いいたします。
- ④ ハイライトよねやまVol.221、他クラブ週報を回覧いたします。
- ⑤ 第19回歴史同好会定例会を8月21日(火)割烹「津山」にて開催いたします。
- ⑥ 米山奨学生グエンさんは8月31日で奨学期間が終了いたします。米山記念奨学会より、グエンさんに終了証、カウンセラー鴨井会員に感謝状が届いておりますので、会長より贈呈させていただきます。
- ⑦ 高橋会員に「米山功労者第5回マルチプル」の感謝状が届いておりますので、会長より贈呈させていただきます。



S.A.A.

竹本会長：お誕生日に素敵なお花をありがとうございました。米山奨学生グエンさん卓話を楽しみにしています。

樋口会員：トゥアンさん、本日の卓話楽しみに聞かせていただきます。よろしくお願いします。

小松原会員：米山奨学生グエンアイントゥアンさんの卓話を楽しみにしています。

日笠(伸)会員：米山奨学生グエンさんの今後のご活躍を期待してスマイルします。

平松会員：10月29日(月)の例会で職業奉仕表彰を行います。優良従業員の方のご推薦を9月25日までに何卒よろしくお願い申し上げます。

山下会員：お盆に私が山下クリニックで取り上げた甥っ子(28才)がフィアンセを連れて来ましたのでスマイルします。

岡本(和)会員：娘の留学先のスタンフォード大学を訪れました。シリコンバレーにある1891年創立の名門私立大学で、8180エーカー(3310ha)という広大な敷地には、緑と8学部の格調高い建物が配されていました。ゴールデンゲートブリッジを自転車で渡ったり、鉄道乗車やハイウェイの運転など、相変わらずのアクティブな海外旅行を楽しんできました。

相原会員：長男が所属する金光学園中学校バレーボール部が中国大会で準優勝の成績をおさめ、8月21日から島根で開催される全国大会に出場することになりました。長男は控え選手ですが、少しでも出場させてもらえました。

笠原会員：涼しくなったのでスマイルします。

花房会員：特に何もいいことはありませんが、最近スマイルをしていないのでスマイルします。

ハローファクトリー：7月23日の売上の一部よりスマイルを頂いております。

クラブ情報

11件 32,255円 (累計 310,672円)

誕生日ショートスピーチ

仲田 錠二 会員

誕生日スピーチと言うことで、私が医療にかかわっているので今回はオンライン診療について少しお話させていただきます。

4月の診療報酬改定でオンライン診療が解禁されました。今までオンライン診療と言えばED・AGA・ピルとかの自由診療がほとんどでした。まだ色々な制限(初診は無理、6ヶ月後から特定疾患に限る)はあるのですが、働き盛りの方で、糖尿病などの疾患があるのに、中々医療機関に行けない方などには朗報だと思います。またそれに伴い、まだ特区での対応なのですが、オンライン服薬指導も始まりました。自宅に薬が郵送されてスマホで指導となるので、薬局に行く手間も省け、かなり便利になりそうです。(特区に住む交通の便が悪いオンライン診療の患者に限る)



親睦活動委員会

親睦活動委員会委員長 西岡 貞則

月見夜間例会を9月21日(金)18:30よりホテルグランヴィア岡山3F「パールの間」で開催いたしますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。



職業奉仕委員会

職業奉仕委員会委員長 平松 信

本年度、職業奉仕委員会活動の一環として、10月29日(月)例会の席において職業奉仕表彰を実施いたします。勤続年数等の条件はございませんので、当クラブ職業奉仕の精神の高揚とその実践への趣旨にのっとり、奮って会員事業所の優良従業員の方、並びに地域で活躍されている方のご推薦を9月25日(火)までに、ご推薦くださいますようお願い申し上げます。



野球同好会

野球同好会キャプテン 小菅 英司

9月8日(土)18:00より倉敷市営球場にて高松西ロータリークラブとの交流試合を予定しております。試合後には倉敷ステーションホテルにて懇親会も予定しておりますので、試合観戦、交流会へ皆様ご出席くださいますようお願い申し上げます。



ゴルフ同好会

ゴルフ同好会幹事 久松 哲生

第284回ゴルフ同好会コンペを9月24日(月)に後楽ゴルフ倶楽部にて開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。また10月19日(金)に後楽ゴルフ倶楽部にて開催予定の地区大会記念ゴルフ大会のエントリーが8月末までとなっておりますので、参加のご希望がございましたらお知らせください。



写真同好会

写真同好会幹事 岡本 浩三

9月21日(金)月見夜間例会の席において写真の展覧会を企画しております。テーマは特に設けておりませんので、会員皆様のご参加をお待ちしております。尚、写真提出期限は9月3日(月)とさせていただきますので、写真に対するコメントを一言添えて無記名にてご提出くださいます様、宜しくお願い申し上げます。



例会情報

本日のメニュー (8月27日)

魚のマリネと野菜畑と冷製スープバジルの香りを寄せて
牛肉の網焼き アンディーブのグラタン 香茸のソース
デザート コーヒー パンとバター

次回のメニュー (9月3日)

焼物 太刀魚塩焼 秋茄子田楽(松の実) 茗荷酢取り 酢橘
造り 二種盛り 妻一式 県産昔醤油
焚合 湯葉豆腐蟹身餡掛け 青身 山葵
小鉢 蒸し鶏、法連草黒胡麻和え 人参 揚げ胡麻
御飯 白御飯(岡山県産こしひかり)
赤出汁 浅利 刻み葱 若芽 粉山椒 香物 三種盛り



前回メニュー(8月20日) 金目鯛の照焼き丼