



国際ロータリー第2800地区
鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 **「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう！**

第2536回例会 2020年7月13日(月) 会場：グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻 博智

会長挨拶 佐藤 一嘉



感染予防対策として、テーブルの人数を5人から4人にさせて頂いています。他のクラブでは学校スタイルで例会の配置をしているようですが、対面で食事を取りながら、話をしたいとの参加の方も多と思います。話の出来る形式でとの考えで従来どおりで行わせ頂きます。

本年度は私が携わっているところの、格言を紹介したいと考えています。これは1866年～1938年の間に書かれたもので、全部で65あります。そのひとつを紹介いたします。

「衛生療病必ず法に適うを要す」

この格言は、健康を維持し病気を治す際の心得を説いたものです。

私たちは、さまざまな健康法や治療を用いて、健康を維持し、あるいは病気を治そうとします。また、大病にかかった場合には、時として祈禱やまじないなどの偏った療法を行うことがあります。しかし、このような方法の中には、自然の法則に適っていないものもあります。

人間は精神と肉体から成り立っています。健康を維持し、病気を予防し、また病気を治すためには精神と肉体の両方を自然の法則に適合させるように心がけることが大切です。

精神を自然の法則に適合させるということは、自我に満ちた心を改め、最高道徳の精神になるということです。また、私たちの体には生理的法則がはたらいています。暴飲暴食や偏食などはこの法則に反しているといえます。したがって、日ごろから節制に努め、衣食住のすべてを自然の法則に適うように整えていく必要があります。

しかし、十分注意しているつもりでも、病気になることがあります。そのときは、まず医師に相談し、適切な処置を施してもらわなければなりません。そして、病気になったことを悲観したり、早く良くなりたいと焦ったり、あるいは不平不満をもつことなく、修養の機会を与えられたものと考えて感謝し、静かに自己に反省することです。また、医師をはじめ、看護してくれる人々に対しても感謝し、素直な気持ちで療養に努めるのです。

心と体は相互に密接に関係していますから、素直な心、感謝する心は、ストレスを取り除き、肉体により影響を与え、病気の回復を早めることとなります。

このように、不完全な心づかいを改め、慈悲の心になることを第一としますが、決して偏った精神主義を主張するものではありません。すなわち、病気を治すに当たっても、精神の改善を心がけるとともに、各人の体質に合った物理療法、薬餌療法、転地療法などを尊重して、適切に用いていくのです。

【天然と人為と調和して併せ用い】

健康を維持し、病気を治し、長寿を得る方法は、第一に精神を最高道徳的に改めることにあり、第二に肉体を自然の法則に適合させることにあります。



消毒液の使いすぎに注意！

私たちは「感染したくない」と消毒に躍起になることもあります。消毒のしすぎもよくありません。皮膚には日常的に1cm²あたり10万匹以上の常在菌がありますが、これら数種類の菌がバランスを保ち、拮抗(きっこう)現象が起きていることで、新たな菌が侵入してきても定着できないようになっているのです。そのため消毒液の使いすぎは肌の細菌バランスを崩し、かえって病原菌が入ってきやすくなってしまいう可能性があるといえます。

また、日本化学療法学会でも消毒薬抵抗菌の存在は認められています。抗菌作用に対して菌が耐性を持ってしまい、将来的に抗生物質などが効きにくくなってしまふかもしれないというのです。

いずれにしても都合の悪い菌だけを殺すことはできません。ノロウイルスなどは感染力が高く、接触してしまった際は、しっかり消毒する必要がありますが、日常生活においてはあまり神経質にならず、うまく菌と共存するという意識も大切です。

通常、手の消毒は、目に見える汚れがある場合、石鹸で汚れをとるようにしましょう。石鹸と流水による手洗いで十分だといわれています。目で確認できないような場合は、アルコールを含む速乾性擦り込み式手指消毒薬がいいでしょう。

幹事報告 辻 博智君

- ・ 令和2年度 鶴岡市青少年育成市民会議の会費納入についてのご案内
 会費：1団体当たり2,000円
 納入期限：7月31日
- ・ 会長幹事会のご案内
 日時：7月30日(木) 12:00～
 会場：東京第一ホテル鶴岡 モナミ
 登録料：1,000円
 佐藤会長、辻幹事 登録
- ・ 米山奨学会上期普通寄付納入のお日時：7月30日(木) 12:00～



2020-2021 委員会活動計画

クラブ管理運営委員長
池田 拓弥 君



会場監督SAA委員長
阿部 悦子 君



親睦活動委員長
五十嵐 浩 君



プログラム委員長
五十嵐 久廣 君



クラブ広報委員長
笹原 儀則 君



クラブ会報委員長
結城 光子 君



広報雑誌情報委員長
菅井 保彦 君



会員増強維持委員長
小野寺 佳克 君



地域奉仕委員長
青山 伸一 君



青少年IARA委員長
佐藤 正晴 君



ロータリー財団委員長
木村 有為 君



米山奨学委員長
渡部 吉春 君



友好クラブ委員長
村田 久志 君



青少年奉仕委員長
今間 勝見 君

職業奉仕委員長
長南 健 君

社会国際奉仕委員長
鈴木 孝純 君

ニコニコBOX

- ・池田 拓弥 君
- ・村田 久志 君
- ・木村 有為 君
- ・菅井 保彦 君
- ・佐藤 一嘉 君
- ・辻 博智 君

本日の出席	会員数	29名	出席数	21名	出席率	75.00%
前々回の出席	出席率	86.21%	修正出席者数	26名	確定出席率	89.66%