

# DAITO ROTARY

OSAKA JAPAN

## CLUB WEEKLY BULLETIN

第2660地区  
大東ロータリークラブ

- 事務所  
〒574-0046 大東市赤井1丁目2-10  
ポップタウン住道本館4階  
TEL:072-875-1200  
FAX:072-875-0590  
E-mail:office@daito-rc.org  
http://www.daito-rc.org/
- 例会  
毎週火曜日 12時30分~1時30分  
〒574-0076 大東市曙町4-6  
大東市民会館 4階「大会議室」  
TEL:072-871-0001

### ◆4つのテスト◆

言行はこれに照らしてから

- ① 真実かどうか？
- ② みんなに公平か？
- ③ 好意と友情を深めるか？
- ④ みんなのためになるかどうか？



創立1967年12月26日

- 会長 上田 正義
- 幹事 小川 芳男
- 会報委員長 杉原 巨峰

大東ロータリー会長テーマ

「今を生きる、そして未来につなげる」

2013年~2014年度  
国際ロータリーのテーマ

ロータリーを 実践し  
みんなに 豊かな人生を

国際ロータリー会長  
ロン・D・バートン

平成26年5月27日

No.2249 H26.5.20(No.2248の例会記録)

### 今週の卓話 (5月27日)

緊急卓話

「大東ロータリークラブ中長期ビジョンと  
現状打破について」  
上田 正義 会長・

ゲストスピーカー

仁泉会病院 病院長 川島 啓誠 氏

ビジター

大東中央RC 伊泊 規子 氏

### 次週の予定 (6月3日)

「未定」

池田 實 会員

### ロータリーソング

「我等の生業」「四つのテスト体操」

### 先週の例会報告

#### ◆ 出席報告 (5月20日分)

会員数 42名 出席数 34名 欠席者 2名  
特定免除 5名 その他免除 1名  
出席率 94.44%

### ニコニコ箱

裏面に記載

前々回4月15日分

ホームクラブの出席者 31名 86.11%

メイクアップの結果 36名

特定免除 6名 その他免除 0名

欠席者 0名 修正出席率 100.00%



皆さん今日は、例会出席ありがとうございます。

先週5月15日に平成26年度大東市民憲章推進協議会総会に出席してまいりました。

久しぶりに、大東市民憲章を読んできました。

翌日の5月16日小川幹事とIM3組本年度最後の会長・幹事会に出席してまいりました。各クラブの本年

度活動報告がありまして、他クラブ其々ユニークな活動され頑張っておられる事を知り有意義な時間を体験いたしました。その中で気になりました事があります。あるクラブが45周年迎えられ記念事業は行われましたが、記念式典ではなく記念例会として行われ、どの様な内容か詳しい事は聞かれませんが周年式典と記念例会の呼び方だけの違いか非常に興味をもちました。今後周年式典の内容も選択の一つとしてありえるかも知れないと報告を聴いておりました。

最近、国内外で話題になっております、さる5月15日に安倍首相が記者会見で集団的自衛権行使を検討すると発表されました。自国の防衛に専念してきた戦後日本が海外での戦争に参加できる道を開く安全保障政策の大転換であります。首相は憲法解釈の変更で行使に意欲を示されておりますが憲法の根幹を一内閣の判断で変えるという重大な問題でもあります。現在我が国を取り巻く世界情勢は特に中国・韓国など陰険な状況でもあります。自国の国民・平和を守る為には外国に向けては抑止力になるかもしれません。またアメリカとの関係もより深められるかもしれませんが、将来の日本の行く末には大きな問題となるかと思えます。我々国民一人ひとり考えなければならぬ事柄です。

政治家・国が上で騒いでやっているぐらいか多数の国民は感心がありますが、お上におまかせと昔からの国民性であります。しかしこの事は我々またこれからの子供達にも多大なる影響がある事です。発信なきところに進歩はありません。「会いして議せず、議して決せず、決して行わず」といわれる言葉のとおり一番わるいパターンです。話しは変わりますが、安倍首相のリーダーシップは少し共感するところもあります。よく言われる言葉で「長は決めた事はやるというのが重要であって口に出して言ったことは必ずやる。逆に出来ないことは、言わないことである。上に立っているといろいろなアイデアが浮かびます。それをいちいち口に出していたら、出来ない事もあり、





皆から信用されなくなってしまう。決断の前に議論は尽くしますが、これと決まったら絶対やる。それさえ守れば長の役割の半分は果たせる」安倍首相はまさに今この気持ちではないでしょうか。しかし反面、明治の思想家 内村鑑三が言っています。「興国は謙のたまのもであって、亡国は傲慢の結果でもある」傲慢は個人も潰れますし、国も潰れます。そうならないように、常に国民、国内、世界、自分自身をウォッチし、決断しながら国民を導いて行かねばなりません。これで会長の時間おわります。ありがとうございました。



#### 幹事報告

幹事 小川 芳男

5月16日、シティホテルコマンドーにおいて最終の第4回会長・幹事会・懇親会に会長と参加してまいりました。

亀井ガバナー補佐からの1年間のお礼の言葉と、西邸ガバナー補佐の次年度に向けてのご挨拶、そして各クラブの活動報告など聞いてまいりました。

また、先日ライラを無事終えられた大東中央ロータリークラブの西垣ライラ実行委員長、田中会長からは丁重なお礼を頂きました。

5月20日(火) まんま家 於、2014～2015年度  
理事役員懇親会が開催されました。





◎ニコニコ箱委員会

東野 喜次 委員長

- ・入会記念日 自祝 木田 眞敏 君
- ・入会記念日 自祝 空門 満也 君
- ・結婚記念日 自祝 池田 實 君
- ・例会出席ありがとうございます 上田 正義 君
- ・最終、会長・幹事会に行ってきました 小川 芳男 君
- ・5月4日(日) 京都競馬 RC セフティーエムアイ号が優勝しました 感謝
- 5月10日(土) 京都競馬場にて六波羅特別レースに  
ハナノシンスケ号が優勝しました 感謝 池田 實 君
- ・次年度役員会宜しくお願いします いよいよスタートします 高島 登 君
- ・信貴山へ行って来ました 佐藤 多加志君
- ・丹波半島の夕日ヶ浦温泉に行っていました 木村 克己 君
- ・佐藤さん、木村さん、山田さん  
ありがとうございました 感謝 中野 秀一 君
- ・藤本さん、木村さんお世話になり有難うございました 感謝 東村 正剛 君
- ・池田さんありがとうございました  
「まんま家」さんでは大変お世話になりました 中嶋 啓文 君
- ・ニコニコに感謝！ 池田さんありがとうございます 東野 喜次 君
- ・大矢さん 東村さんありがとうございました 森岡 信晶 君





◎米山奨学委員会

大東 弘委員長

米山奨学生 シュレスタ・リエさん



4月は私にとってたくさん学んだ一か月でした。4回生になった今最高学年として後輩もできました。先輩後輩の日本のシステムはまだ慣れないものがありますが毎日の新しい知識がたくさんで楽しいです。授業と就職活動を両立するのはすこし大変です。学びたいと思っている学生

にとっては日本の新卒採用は敵だと思います。卒業と同時に仕事が決まるのはとても良いことなのですが、外国人の私からしてみれば授業を犠牲にして説明会に行くには好ましくないと思います。ですが、郷に入れば郷に従え！！という言葉があるように私もまたこのルールに従うほかありません。

2014年 FIFA オリンピックが始まります。私はブラジルのドキュメンタリーを見ました。ブラジルでは少年が銃を持ち、若者が縄張りを持ち、女性は薬物におぼれ、警察は人をやむなく殺す。そんな現状でした。彼らは言っていました。

「われらは普通の人間だと、家族だっている。薬物を売買し、そんなことでしか生き延びれないのだと。なのに、警察は俺らを殺す。その打ち合いでどれだけの命が犠牲になろうと、警察さえいなければわれらは平和に生きている」と、わたしはこの現状にとってもショックでした。 **There is always a BLACK side in every country.** どの国にも闇の部分はある、ですが私と同じ20代で若者が命を張って生きないといけない世界、教育など程遠いのだと思いをしました。私は周りの大人、皆様、家族を見て育っています、すべてを吸収できるように日々目を開き、耳を開き。ブラジルの子供たちはどんな大人になるのでしょうか？不安でなりません。

私は今日本という安全な籠の中にいます。籠の中がすべてだと錯覚してしまいそうでとてもこわいです。この状況を他人としてみたくない！わたしはこの世で命を授かったことにはなんらかの理由があるはず。一度の命遊んで暮らすことだってできます。私はこの限られた時間の中で何かしたいです。そのためにも今は学校という壁を理解し、乗り越え頑張りたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。





◎インターアクト委員長

東村 正剛 委員長

8月5日～8月8日（現地3泊）、台湾（台北）に海外研修に参ります。6月の中旬までの締め切りですので出欠のご記入のうえ、皆様のご参加の程よろしくお願い致します。

期間： 2014年8月5日（火）～8月8日（金） 現地3泊

場所： 台湾（台北）

費用： およそ105,000円



6月1日の新入生歓迎会に多数のご参加、ありがとうございます。詳細につきましては後日、事務局より配らせて頂きますのでよろしくお願い致します。

◎ゴルフ同好会

大矢 克巳 キャプテン

6月18日（水）の最後のゴルフコンペの場所が変更になるかもしれないとお伝えしましたが、小林会員の計らいで田辺カントリー倶楽部にて行えることとなりました。最後となりますので賞金の方は今までより多くなる予定です。みなさんのご参加よろしくお願い致します。

日 時：6月18日（水） 集合 9時

スタート：9時17分 INとOUTに分かれてスタート

場 所：田辺ゴルフ倶楽部

2014～2015年度

●第2回クラブ協議会のお知らせ●

第2回クラブ協議会を下記の通り開催いたします。

次年度の理事・役員・委員会委員長の皆様はご出席下さいます様、お願い申し上げます。

日 時 2014年6月3日（火） 18:00～

場 所 まんま家

\*ご都合の悪い方は、副委員長の出席をお願い致します。





「その痛みに気をつけて

—中高年男性を中心に—」

担当 堀部 邦夫 会員

ゲストスピーカー 仁泉会病院 病院長 川島 啓誠 氏



中高年男性が経験されることの多い疼痛を、その部位別に代表的な疾患を挙げて説明致します。その痛み、感じたら病院で相談しましょう！

## ① 腰の痛み

「腰椎椎間板ヘルニア」

症状

腰や臀部が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、足に力が入りにくくなります。

予防と治療

痛みが強い時期には、安静を心がけ、コルセットをつけたりします。また、消炎鎮痛剤の内服や坐薬、神経ブロック（神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する）を行い、痛みをやわらげます。腰を温めるのも良いでしょう。

痛みが軽くなれば、牽引を行ったり運動療法を行うこともあります。

## ② 下肢の痛み

「腰部脊柱管狭窄症」

症状

この病気では長い距離を続けて歩くことができません。

もっとも特徴的な症状は、歩行と休息を繰り返す間歇性跛行（かんけつせいこう）です。





腰部脊柱管狭窄症では腰痛はあまり強くなく、安静にしている時にはほとんど症状はありませんが、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、ふとももや膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなります。しかし、すこし前かがみになったり、腰かけたりするとしびれや痛みは軽減されます。

日常生活上の注意

日常生活で姿勢を正しく保つ必要があります。

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎます。

治療

手術ではない治療としてはリハビリテーション、コルセット、神経ブロックや脊髄の神経の血行を良くする薬などがあります。これらで症状が改善することもあります。

しかし、歩行障害が進行し、日常生活に支障が出てくる場合には手術を行うこともあります。また両足に症状が出ている場合には改善することが少ないので手術を行う場合が多いわけです。最近では内視鏡を使った低侵襲手術も行われています。

### ③ 膝の痛み

「変形性膝関節症」

症状

男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり（中期）、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

予防（日常生活での注意点）

ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。正座をさける。

肥満であれば減量する。膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。

治療

症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使ったり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練







などの運動器リハビリテーションを行ったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成することもあります。

#### ④ 肩の痛み

「五十肩（肩関節周囲炎）」

症状

肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります（運動制限）。

運動痛と夜の痛みが特徴です。

予防と治療

自然に治ることもありますが、放置すると日常生活が不自由になるばかりでなく、関節が癒着して動かなくなることもあります。

痛みが強い急性期には、三角巾・アームスリングなどで安静を計り、消炎鎮痛剤の内服、注射などが有効です。急性期を過ぎたら、温熱療法（ホットパック、入浴など）や運動療法（拘縮予防や筋肉の強化）などのリハビリを行います。

#### ⑤ 肘の痛み

i 「肘部管症候群」

症状

肘部管症候群とは、肘で尺骨神経に圧迫や牽引などが加わって、生じる神経の障害をいいます。

初期は小指と環指の一部にしびれた感じがでます。

麻痺が進行すると手の筋肉がやせてきたり、小指と環指の変形がおきてきます。

以下のような原因があります。

神経を固定している靭帯やガングリオンなどの腫瘍による圧迫

加齢に伴う肘の変形

子供のときの骨折による肘の変形

野球や柔道などのスポーツ

予防と治療

薬物の投与・肘の安静などの保存療法をまずは行います。

これらの治療が無効の場合や麻痺が進行しているときには、尺骨神経を圧迫している靭帯の切離やガングリオンの切除、神経を前方に移動する手術を行います。





## ii 「テニス肘（上腕骨外側上顆炎）」

### 症状

ものをつかんで持ち上げる動作やタオルをしぼる動作をすると、肘の外側から前腕にかけて痛みが出現します。多くの場合、安静時の痛みはありません。

### 保存療法

1. 手首や指のストレッチをこまめに行います。
2. スポーツや手をよく使う作業をひかえて、湿布や外用薬を使用します。
3. 肘の外側に局所麻酔薬とステロイドの注射をします。
4. テニス肘用のバンドを装着します



## ●ペペロミアとは●

インテリア植物として近年大変人気が高くなってきており、小形であり大きくならないので、テーブルや出窓など、ちょっとした空間に飾るのに最適です。世界の熱帯から温帯に約 1000 種があるといわれています。

(分 類) コショウ科ペペロミア属

(性 質) 常緑多年草

(花言葉) 「かわいらしさ」「艶やか」「片思い」

### 【ペペロミア栽培のワンポイント】

◇直射日光が当たる場所は避け、明るい日陰に置く。  
※日が当たった部分が黒く変色(葉やけ)したりする。日陰に置いておくと、茎だけがヒョロヒョロと間延びしてしまう。

◇水やりは春から秋には、鉢土の表面が乾いたらたっぷりと与える。

※水をやり過ぎると、根が腐って枯れてしまいます。

