

皆野・長瀬ロータリークラブ

週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30
 ◇例会場 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp
 ◇点 鐘 山田 利明会長
 ◇ソング 奉仕の理想

ロータリーは機会の扉を開く



第1539回例会 令和3年4月8日(木)

【会長の時間】

山田 利明

【幹事報告】

高田 富康

皆さん、こんにちは。コロナの中で昨年の3月頃からどこにも行けないという状態で過ごしておりますが、ある本に日常生活で老人が気をつけなくてはいけないという事が載っていました。



まず転んではいけない。風邪をひかない。無理をすると風邪をひくようです。コロナの中ですので特に気をつけなくてはならないと。会議等があつて、調子が悪くても出席しなくてはならないという事で出席するなど、無理をしてしまう事があると思いますが、老人の場合は義理を欠けと。安静にしていれば軽く済むけれども無理をすると大病をしてしまうという事らしいです。調子が悪い時は義理を欠いてもいいと。これらを守ると健康で長生き出来るという事です。

昨年の6月に健康診断をしました。BMIは良いのですが、胴回りが86センチありました。85センチ以下が健康です。この結果から健康保険組合から健康指導を受けました。リモートで40分くらいやったのですが、ウォーキングをしたり、食事は少しにしますとかお酒をあまり飲まないようにと言われて3ヶ月後に報告してくださいという事で、そのプログラムをやっているのですが、気をつけて多少体重が減ってきています。

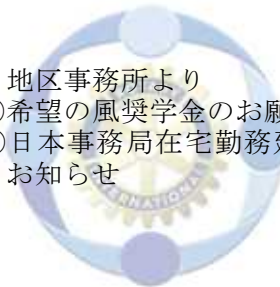
その中に「新型コロナウイルス感染予防に必要な正しい知識」という紙が入っていました。これを読んだところ、その通りだなと思いました。30代の人がコロナウイルス感染して重症化するリスクが1とすると、10才未満は0.5倍です。20代は0.3倍、70代はと言うと4.7倍です。重症化する確率が大きいという事です。80代の方は7.1倍だそうです。

これは気をつけなくてはならないと。健康指導されても仕方ないかなと思いました。ワクチン接種が出来るまで老人三訓を守る事にしました。

転ぶな。風邪をひくな。調子が悪かったら義理も欠けと。お年寄りには余裕を持って行動して、気をつけなくてはならないと感じました。



1. 地区事務所より
 - ①希望の風奨学金のお願い
 - ②日本事務局在宅勤務延長のお知らせ



出席率

免除以外の 会員	出席免除 会員	出席	メイク	出席率
11	0	6	0	54.5%

いろいろトーク 11

コロナ禍での気分転換について（趣味や楽しみ）

- 山田会長 コロナでどこにも行けないし、気が滅入ると思います。私は趣味で気分転換をしています。が、日曜大工をしていましたが、右肘を痛めてしまい、今は休んでいます。皆さんは気分転換に何をしていますか？
- 畝会員 謡曲で集まってするのは月に1回ですが、自宅で練習しています。場合によっては家内うるさいと言われるくらいやっています。更にうるさいと言われる時は車庫に行って車の中でやっています。
月1回集まると言っても先生に来てもらってないです。12月、1月、2月、3月は集まる事もしませんでした。そういう期間は余計一人でやりました。
- 山田会長 ピアノとかも気分転換にやっています。やっていると上手になっています。
- 畝会員 趣味と実益という事では苗床交換をやっています。いんげんが少し出てきて、きゅうりもちょっと出てきているところです。カブは出てきません。自分で取ったダイコンの種を蒔いたらきれいに出了たので、出方があれだけ違うと種を疑いますね。
工作ほどではないですが、ベランダに置く靴箱を作ったり、あとはウェルカムの看板も作りました。娘たちが来て、とても良いと言っていました。
- 高田会員 人のいない所へ行っています。3月の第2日曜、前日雨が降って夕方から天気が急変して、そういう時は良い写真が撮れるんです。富士山に最近行っていなかったので行こうという事で、午前3時に出て、2時間半で山中湖まで行きました。5時半くらいに明るくなって、雪がまだありましたので日が差してくると赤く染まるわけです。まあまあの写真を撮る事が出来ました。
人と接したのはコンビニでおむすびを買った時だけです。
- 長岡会員 以前は体を動かす事はしてましたが、今はしてないですね。バレーボールは中学の時に県大で3位になったくらいです。以前中学でコーチをやっていました。嫌いではないので5年間やっていました。