



RIテーマ「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」

本年度会長テーマ「新しい風と微笑みを」



## 「疾病予防と治療月間」

### ◆ 会長時間 ◆

梶本会長



12月は疾病予防と治療月間です。

2014年10月のRI理事会は、重点分野のひとつである「疾病予防と治療月間」である12月を「地域社会の医療従事者の

能力向上・伝染病の伝播を食い止め、非伝染病とそれによる合併症を減らすための疾病予防プログラム・地域社会の医療インフラの改善・疾病の蔓延を防止することを目的とした地域住民への教育と地域動員・疾病またはケガによって引き起こされる身体障害の予防・疾病予防と治療に関連した仕事に従事することを旨とする専門職業人のための奨学金支援」を強調する月間としました。

今一番問題となっている新型コロナウイルス感染症についてですが、国内のワクチン接種率は77%まで進み、世界的にもスペイン、韓国に次ぐ3番目の接種率となりました。3回目のブースター接種も医療従事者より始まりました。

私の場合は7月に2回目の接種が終わりましたので、来年の3月頃でしょうか？2回ファイザーを打ちましたので、3回目もファイザーでしょうか？それとも交差接種でモデルナ、アストラゼネカ、ノババックス、国産のKMバイオロジクスを打った方がいいのか？様子を見ながら決めようと思います。

韓国では、11月29日時点の摂取率が79.7%で

したが、ブレイクスルーが多く起こっています。ファイザー55%、アストラゼネカ26%の接種の内容を検証してみると、2回目のワクチンの入荷が遅れ、抗体が減少した体に接種したためではないかと言われています。

米ファイザーの公表資料によると、ワクチンを2回接種してから4ヶ月経過すると感染予防効果が半減するそうです。ただし、人には自然免疫もありますので、抗体が減ったからといって免疫が低下するとは限らないそうです。今できることは3回目のブースター接種を行い、マスク・除菌・密集を避けることでしょう。新しくオミクロン株が南アフリカで発生して油断ができません状況ですが、新型コロナウイルス感染症との戦いはまだまだ続きます。みなさん！感染症対策は忘れずに社会生活を送ってください！

**🏠 End Polio Now 感謝状披露 (ロータリーのポリオ根絶活動に少なくとも1,500ドルを寄付したクラブ)**



## ● 会務報告 松岡(輝)幹事

- ※次週 9 日例会は年次総会となっておりますので、多数のご出席をお願いいたします。
- ※例会終了後、4 階「カメラア」において12月定例理事会を開催いたしますので、理事会メンバーは出席願います。

## ● 委員会報告

### ※ プログラム・出席委員会

#### 出席報告 村上(健)副委員長

本日 (12月2日・木曜日)

会員数	87名	出席者	75名
欠席者	12名	ご来客	0名
ご来賓	1名	ゲスト	0名
		計	76名

4週前の例会2021年11月4日・木曜日

出席率 100%



### ※ 国際社会奉仕委員会 川妻委員長



#### Waffle Camp×SDGs

##### コーディングブートキャンプのご案内

本日、皆様のボックスへ資料を配布いたしました。 「Waffle Camp×SDGs」を始動することになりました。これは県内在住の女子高生を対象に、Waffle (ワッフル) という女性に Webデザインを指導する団体とSDGsを指導するユニタールのコラボ研修で、海外の女性たちともSDGsについて交流を図る、というものです。ジェンダーギャップの是正、国際貢献に意識を持つグローバル人材の育成に寄与できるものと思っております。

今回は特別に、広島西RC会員家族のご息女、ひろしま協創高等学校女子生徒にのみ、特別参加枠を設けていただけることになりました (ただしレポートの提出は必須です)。今回の研修

にはイラクの女性もWebで参加される予定になっています。参加希望、もしくは詳細案内ご希望の方がいらっしゃいましたら、当委員会までお申し出願います。

### ※ ロータリー財団委員会 吉田(大)委員長



#### 今年度の寄付目標達成について

先月のロータリー財団月間に行われました強調プログラムでは、皆さんの絶大なるご協力により年次基金一人当たり平均150ドル以上・ベネファクター1名以上など地区目標を達成することができました。ポリオの35ドルにつきましても100万ドルの食事に対応しております。

今後も引き続きロータリー財団の活動について啓蒙を継続し、皆さんによりご理解いただけるよう準備してまいります。

ご協力ありがとうございました。

## ● 同好会報告

### ※ 紫雀会 鈴木世話人



11月例会は11月18日(木)、立町の麻雀マックで午後6時からのスタートとなりました。紫雀会の先輩方が次々と負傷され人数不足の為、オブザーバーに宍戸君を招いての麻雀となりました。

優勝は敗者復活Bチームからの逆転で木本君。2位は木本君にまくられた鈴木です。3位はオブザーバーの宍戸君となりました。

次回例会は12月16日(木) 午後6時からです。奮ってご参加ください。

## ● 会員記念日

🎉 12月お誕生日おめでとうございます。

(9名)

隅田君	諏訪(昭浩)君	小下君
新原君	土井君	大本君
川西君	原君	久保君



## ● スマイルボックス SAA 大植副委員長



### 🎤 川妻君、諏訪(昭浩)君 (自主申告・トリプル×2)

昨夜は当クラブ有志の皆様には私たちの還暦の祝いの宴席を設けていただきました。やはりロータリーは飲食をしながら語る場がないといけないな、と再認識しました。せっかく祝っていただいたのですから、これからは年寄りの冷や水とならぬよう、しっかり自覚し、ロータリアンとしてさらに成長したいと思います。ご参加いただいた方々、本当にありがとうございました。還暦に因んで6,000円ずつ出宝させていただきます。

### 🎤 新原君 (自主申告)

昨日12月1日から10日まで交通安全県民総ぐるみ運動期間となっております。皆様くれぐれも事故・違反のないよう安全運転をいたしましょう。もちろん取り締りもシビアになりますのでご注意ください！！

車に乗らない方も、暗い道を歩かない。歩く時は車や自転車に気をつけてください。

皆様の交通安全を祈念し、出宝いたします。

### 🎤 松田君 (自主申告)

広島メープル法律事務所恒例の勉強会を1月12日に開催する予定です。テーマは「労働同一賃金」です。今回はWEBでの出席も受け付けております。詳細は本日ボックスに配布したチラシのとおりです。ぜひご出席ください。

### 🎤 川妻君

11月30日付の経済レポートより、事業承継の講義で熱弁される川妻君のお写真を発見しました。11月18日、広島修道大学の講義にて「広島の事業承継を学ぶ」と題した全15回の講義のうち、「社長になるということ」の演題にて熱弁をふるわれました。

川妻さんの益々のご活躍を祈念してスマイルボックスへご招待いたします。

### 🎤 紫雀会

1位の本木君はダブルで、2位の鈴木君、3位のオブザーバー穴戸君も、ご出宝をお願いいたします。

## ■ 卓 話



### コロナ禍で生き生きとした表情の作り方

広島ホームテレビ  
アナウンス部

八幡 美咲さん

こんにちは。広島ホームテレビアナウンサーの八幡 美咲です。ご存知ない方もいらっしゃると思うのでまずは自己紹介をさせていただきます。

1995年1月23日に東京で生まれ、6歳から熊本で育ちました。高校を卒業し、18歳で早稲田大学政治経済学部に入學。早稲田大学ではチアダンス

で全国大会優勝を目指し、大会前は朝6時から練習に励んでいました。チアを引退した後は、アメリカ・ロサンゼルスにある大学に留学しました。その時、現地のテレビ局でインターンシップをし、在米の日本国総領事館や日系企業の方々に取材したことがきっかけで、アナウンサーを目指しました。帰国後、熊本の日本テレビ系列のテレビ局に内定。夕方の情報番組での中継やニュース、更にラグビーワールドカップでは選手への取材や中継などを担当していました。

2020年4月、縁があり広島ホームテレビに入社。現在は、ニュースやスポーツを中心に活動しています。毎週土曜日放送の「フロントドア」でのアシスタントMCや夕方の情報番組「5up!」の「ググッと。瀬戸内コーナー」担当、高校野球ダイジェスト番組やサンフレッチェ広島応援番組のMCを務め、日々、広島の魅力やスポーツを深掘りしようと奮闘しています。

アナウンサーの仕事は朝早いこともしばしば。まだ体が起きていないのに元気よく生放送で人前に立たなければなりません。そんな時、どのようにして体を起こして番組に挑んでいるのか。いろいろ試行錯誤しながら自分のベストな形を見つけました。今回は番組前に行う「生き生きとした表情をつくる」体操をお伝えできればと思います。



まずは首と肩甲骨を動かす体操をして体をほぐします。とても簡単です。

- ① 口は「ウ」の口。「ウ〜〜〜」と言いながらできるだけ口を天井に突き出すようにします。

- ② 手は背中で握手をして、肩甲骨をぎゅっと真ん中に寄せます。

- ② 組んだ手を天井に向かって10回ほど上げ下げ。  
(無理しない範囲でしてくださいね)

次は表情筋を和らげます。その体操をご紹介します。

- ① 静かに目を閉じ、心を落ち着かせる。
- ② ぱっちり目を開け、右→下→左→上→と一周ぐるっとまわす。

(このときポイントは視野が広いシマウマになった気分です。普段見ないところまで見ようとしてください。)

- ③ まぶたに力を入れ、しっかり閉じて開ける。
- ④ びっくりした表情で、目と眉を上げる。
- ⑤ 困った表情で、眉間に力を入れる。

最後に④と⑤を繰り返し、全力笑顔で終わります。(にっこり)

このとき「今日も笑顔で頑張るぞ〜」と鏡の前の自分に向かって喝を入れます。そうすると私の場合、パワーが体の底から湧き上がってくる気がします。

みなさまもきっと人前に立って話される機会が多いことと思います。大切な会議や挨拶の前にふと思い出し、やってみてくださいとうれしいです。

今回、「伝える」という視点でたくさんの質問をしてくださり、自分自身を見つめ直すいい機会となりました。貴重な機会をいただいた広島西ロータリークラブの皆様ありがとうございました。またいつか皆様にお会いできるのを楽しみにしています。



### 卓話予告

日時	テーマ
12/16(木)	「健康(長寿)は美しい歯と口から」 さくら歯科医院 院長 桜段 直子さん

**広島西RC**

**検索**

例会日・木曜日 12:30~13:30  
 例会場・ANAクラウンプラザホテル広島  
 会長 梶本 政明  
 幹事 松岡 輝明

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78  
 リーガロイヤルホテル広島13F  
 TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870  
 E-mail : hwrcc@godorc.gr.jp  
 作成・会報雑誌・広報委員会