



第115回例会 2018年8月23日(木) 12:30~13:30 於 きざん八戸 ▶本日担当 会員卓話  
▶司会 田中 久一 SAA ▶ビジター なし ▶四つのテスト 新戸部 弓子 会員

### ■ 会長要件 (島浦 理 会長)



皆さん、お久しぶりです。暑い日が続いており、今日は33度もあるようです。寒暖の差があるため体調を崩す方も多いようですが、私は風邪をひくと治るのに時間がかかるようになりました。去年は11月にひいた風邪が2月初めまで長引きました。結局咳がなかなか治まりませんでした。もともと喘息持ちなので風邪をこじらせると咳喘息にかかると言われており、初めは内科にかかっておりましたが呼吸器内科を勧められ田向にあるクリニックを受診しました。そこはとても混んでいて午前中は駐車場に入れなかったため一度仕事に戻り、18時までの診療時間とHPに書いてあったので再度向かいました。すると受け付けは17:30に受付を終了しましたと言われ、結局翌日受診するという有様でした。以前、高橋先生が卓話で話されたように、風邪をひいた時は寝て食べて水分を補給していれば治るとのことでした。私の周囲の医師たちも同じようなことをおっしゃっています。でも休む時間、横になっている時間が確保できないことが多く、一度、医者に「薬を飲んでいけば治ると思うなよ。」と叱られたことがありました。やはり、きちんと食べて水分を取って休まない、薬を飲んでいるだけでは治らないとのことでした。でも、医者によっては強い薬を処方したりしますが、やはり「休む」ことが重要のようです。以前、一度だけインフルエンザに罹ったことがありましたが、その時は、「このままだと死ぬ!」と思ったほど苦しかったです。初めはインフルエンザと分からず過ごしていましたら、家族が一人倒れ二人倒れ、気が付くと父親以外は罹患してしまいました。やはり、「予防」が大切なのですね。高橋先生がおっしゃたように、インフルエンザ流行の季節は人混みにいかないということが大事だと実感しました。来週は月曜日から金曜日まで、八戸聾啞学校でのあいさつ運動があります。出欠状況を見ると、多くの方が参加してくれるようで私は嬉しく思いました。

本日は会員卓話で、社会福祉法人友の会の理事である大寫会員に御願いしてあります。宜しく御願い致します。それから、連絡ですが今後、例会にはクラブ年次活動計画書を毎回持参するよう御願い致します。



### 誕生日祝 松田郁子会員

皆様こんにちは。松田と申します。誕生日プレゼント、大変ありがとうございます。昨日は、太陽の輝きに感動致しました。家へ帰ると孫と一緒に生活でとても疲れます。一般の主婦がロータリーに入会させていただき、普段ではあまり味わえない事を経験させていただき感動しております。今後共よろしく御願い申し上げます。

### ■ 幹事報告 (蛇口 和憲 幹事)



#### ○例会変更のお知らせ

八戸南RC…………… 9月6日・9月13日

八戸中央RC…………… 9月10日

八戸東RC…………… 9月21日

八戸北RC…………… 9月18日・9月25日

#### ○ガバナー事務所よりのご案内

地区大会9月29日(土) 弘前文化センターにおいて

#### ○ガバナー公式訪問例会の集合写真

できております。1枚200円です。



手話の指導  
三浦節子会員

■ 出席報告 (藤井 美保子 委員長)



第115回例会 8月23日(木)  
 会員総数 33名  
 本日出席者数 23名  
 出席率 69.6%

島浦・蛇口・高橋(正)・高橋(雪)  
 中村・小笠原(信)・小笠原(美)  
 木村・松田・三浦(健)・工藤(威)  
 館坂・新戸部・大島・村岡・小芝  
 尾崎・三浦(節)・畠山・藤井  
 田沢・紺野・田中

■ ニコニコBOX (木村 幸吉 委員長)



島浦 理 会 長：本当に暑い。来週の挨拶運動は気温が下がってくれば良いのですが。

蛇口 和憲 幹 事：今日は処暑です。暑さの峠のはずですが…あつい!!

高橋 正知 会 員：相変わらず暑いですね。今日は景品を運んできました。(木村さんと村岡さん)

高橋 雪子 会 員：毎朝4時に猫に起こされて朝日を迎えます。そして、5:30～活動開始!年をとりましたが幸せです。

中村 ユミ子 会 員：例年ですと、お盆が終わると涼しくなるのですが、今年は猛暑が続いています。体調には充分気をつけましょう!

小笠原信子 会 員：自然の厳しさに素直になろうと思います。

小笠原美千代 会 員：男心と秋の空。さあ、今日も移りゆく季節を楽しみましょう。

木村 幸吉 会 員：天照皇大神大神宮様の夏祭りに参加致しました。バーベキューコンロ大当たりでした。ありがとうございます。

松田 郁子 会 員：皆様こんにちは!よろしくお願ひ致します。(2,000円)

三浦 健至 会 員：誕生日お祝ひいただきありがとうございます。体を磨き、心を豊かにし、頑張っていきたいと思ひます。(2,000円)

工藤威美子 会 員：西ロータリーの仲間達!!大志を抱け!!

館坂 久子 会 員：この間は、大神宮様の夏祭りしておいで下さいまして、ありがとうございます。そして、盛り上げていただきまして本当にありがとうございました。

新戸部弓子 会 員：暑さに負けずに頑張ります。

大島 泰雅 会 員：とってもとってもなくなるらない畑の夏野菜(トマト)を食べて猛暑を乗り切ります。

松岡 徹弥 会 員：来週はあいさつ運動ですね。よろしくお願ひします。

小芝 道子 会 員：せっかくの暑さです。身体を冷やさないようにほどほどに。

尾崎 雅子 会 員：今日はとても暑いですね。

三浦 節子 会 員：暑くなりましたが頑張ります。今日もよろしくお願ひします。

畠山 徳陽 会 員：すごく暑いです!気合いで乗り切りましょう!

藤井美保子 会 員：先日、夜車を運転していたら、外に倒れている若い男性を発見し、110番しましたら、私の方が根掘り葉掘り聞かれ、その夜は眠れませんでした。人助けしました。

田沢 英治 会 員：人に与え、与えられるのが人生!

紺野 正博 会 員：お久しぶりです。また、暑くなってきました。体調管理に気をつけましょう。

田中 久一 会 員：暑さに負けない!!

(合計 25,000円)

■ 会員卓話 (大島 泰雅 会員)



皆様こんにちは。卓話の時間を頂きまして、ありがとうございます。何を話しますか迷っていますが、今日は認知症の予防の運動がございまして、ぜひ皆様も参加して下さい。2人1組で向かいあって、ジャンケンを致します。グーが出たら1点、チョキが出たら2点、パーが出たら5点。これを3回答えて、次また交互にやります。それでは皆様どうぞ…。

これが出来たら、今度はグーで6点、チョキで7点、パーで8点。だんだん難しくなってきますね。いかがですか?ちょっと時間がかかる方は要注意ですよ。それでは本題に入ります。

「介護保険の利用には申請が必要です」

申請の流れ

- ①主治医を決める。そして、意見書を書いてもらう。
  - ②市役所の介護保険課(本館1階)に行き、必要事項を記入し申請致します。
  - ③申し込みをしても時間がかかります。早くて3ヶ月長ければ半年もかかりますので要注意。早め早めの申請を…。
- 皆様に資料を配りますので、ぜひ目を通して下さいませ。



・会 長 島 浦 理 ・例 会 場 きざん八戸 (0178) 70-1155  
 ・幹 事 蛇 口 和 憲 ・例 会 日 木曜日 12:30~13:30  
 ・副 会 長 畠 山 徳 陽 ・事 務 局 (株)中長印刷 内 (0178) 44-3362