



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために



# 2022年 八戸西ロータリークラブ会報

国際ロータリー第2830地区

RI 会長 シェカール・メータ (インド)  
ガバナー 成田 秀治 (五所川原イヴニング RC)

## 第232回例会

日時：2022年6月2日(木) 於：八戸プラザホテル 12:30～ ▶司会 大島泰雅 SAA  
▶ビジター なし ▶ゲスト 八戸警察署生活安全課 小山内様 沢目様 大下様 ▶四つのテスト 新戸部弓子



四つのテスト 唱和  
新戸部弓子 会員



出席報告  
藤井美保子 会員



幹事報告  
松田郁子 幹事



今回のお弁当

### 会長要件 (小芝道子 会長)



皆様こんにちは。今日は「速音読」ということについてお話しいたします。まだそんなに長い期間ではないのですけれども、今実践しております。素読というのはご存じだと思いますが、意味も考えずに、どんどん読んでいく事ですけれども、今日お話するのは速音読で、凄い速さでどのくらい読めるかという事です。速音読をすると、色々な機能が活動してくれるそうです。特に、脳の活動が素晴らしくなると書かれておりましたので、この1分間速音読が凄く良いのではないかと、やっております。

音読というのは、黙読に比べて記憶に残るそうです。ですから素敵な文章を読んだ時とかも音読して読んでおくと、その言葉が自分のものになるという傾向があるそうです。そして1分間速音読をすると、集中力が非常にアップするそうです。年齢が高くなったらやるのではなく、若い時からやっていた方が良さそうです。あとは、注意力アップ、頭の回転が速くなる、記憶力が高まる、活舌が良くなり、てきばきお話ができるようになる、という事です。そんなことが10項目くらい書いてありました。これは、どれをとっても必要だと思いましたので、実践しております。

やり方は、ストップウォッチを使って、1分間出来るだけ早く文章を読んでいくというものです。それこそ素読ですから、意味も考えず息つく暇もない勢いで、タイムを意識してやると良いです。2度同じことを試してみましたが、確実に早くなります。同じ文章ですともものすごい勢いで読めるんだなというようなことが分かりました。以上です。

### 誕生日祝い



畠山徳陽会員 (6月5日生)

1年に1回来ますけど、もう今は嬉しくないです。若い時は嬉しかったんですけど、今になると1年1年老いていくところでそんなに嬉しくはないですね。去年お話した時は、誕生日の夕飯が素麺で、かみさんに、ん？っとやると、かみさんも、ん？何？みたいな感じで見返ってきて、そんなレベルで家でも子供が中心になってしまって私の誕生日が忘れられているとお話ししました(笑)これが幸せな家庭なのかなと思ってやっています。こんな感じですけれども、また来年も元気で歳を取れば良いなと思っています。ありがとうございました。



蛇口和憲会員 (6月2日生)

私の誕生日の為にこのようにたくさんの方がお見え頂けるなんて…しかも警察署の方も3人ほどいらっしゃっていて、豪華な弁当まで準備していただいてなんて幸せというか(笑)今日が誕生日です。ちょうど蛇口で蛇年というのも毎年お話ししていますが、45歳か33歳くらいだと思っていただければ助かります。もうそろそろ引退を考えていこうかなあと思いつながら、出来れば5年に1回くらい誕生日が来てくれないかなあとか考えながら色々やっています。健康で今まで来ていますので、何より感謝しております。ありがとうございます。

### 幹事報告 (松田郁子 幹事)

- ・清掃活動について：6/9(木) 通常例会後、清掃活動となります。ロータリージャンパーを忘れずにお持ちください。
- ・来年度のガバナー公式訪問について：9/22(木)に決定 皆様、出席をお願いします。

### 出席報告 (藤井美保子 会員)

会員総数 36名 会場出席者数 16名 オンライン出席者数 2名 出席率 44.4%



## ニコニコボックス (竹本洋子 会員)



小芝 道子 会長:「めざせ万引きゼロのまち」協力させていただきます。  
 工藤威美子 会員:感謝  
 村岡 徹弥 会員:本日も宜しくお願いします!!  
 田沢 英治 会長:「夢は自分から逃げない!」諦めて逃げるのは自分  
 蛇口 和憲 会員:感謝をずっと 笑顔をもっと  
 小笠原信子 会員:暦上は昨日から夏に入りました。一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。  
 大島 泰雅 会員:今日は小4の長男の誕生日です。10歳です。リトルジャンプさせます!!!

小笠原美千代 会員:今日はローズの日です。誰か気になる方に差し上げてはいかが?今日も最良の日でありますように!  
 工藤 良弥 会員:本日も宜しくお願い致します。少年警察ボランティアジャンプチームのご支援皆様宜しくお願い致します。  
 小林 周子 会員:最近は暑かったり寒かったりで気温の変化が激しいので皆さん体調管理には気をつけましょう。  
 畠山 徳陽 会員:皆さんこんにちは。今天気が良いですが午後から崩れるみたいです。所によっては、という都合の良い付け加えがいつも通り付いてましたが(笑)!  
 新戸部弓子 会員:赤いジャンパーも帽子も手袋も準備しました。来週を待つばかりです。  
 島浦 理 会員:忙しい時期をやっと抜けて少しばかり落ち着いています。この時期に書類整理などをしっかりと行わないと後々大変になるので、気を抜かないように頑張ります。  
 松田 郁子 会員:皆様こんにちは!本日も宜しくお願い致します。  
 藤井美保子 会員:雨が降ると急に体調が悪くなる。梅雨時は仕事へのやる気が起こらない。これは気圧の変化であり気象病というそうです。  
 竹本 洋子 会員:暑かったり寒かったりですが、体調崩す事なく参加できる事に感謝致します。今日も宜しくお願い致します。

## ゲスト卓話 (八戸警察署 生活安全課 小山内課長様)



本日は、警察で援助している JUMP チームということについて説明させていただけるとい  
 うことでお邪魔させていただきました。工藤様には、警察にあります少年警察ボランティアと  
 いいまして子どもたちの健全育成や非行防止等をやっていただくボランティア活動の会長を  
 やっていただいております。大変お世話になっているところであります。

JUMP チームの JUMP とはそれぞれの意味合いの頭文字をとりまして並べて JUMP と  
 しております。Juvenile (ジュベナイル) = 少年 Misconduct (ミスコンダクト) = 非行  
 Prevention (プリベンション) = 防止を繋げて少年の非行防止、それと子どもが飛躍していっ  
 てほしいという意味を込めて、JUMP とつけられました。世の中から、青森県内から、非行を自らの手で防止していく  
 活動ということで、少年独自の活動になります。それを学校や警察や社会が援助して活発化させていくということになり  
 ます。青森県内全ての小・中・高に結成していただいております。全国でも青森県だけの活動となっており、県内全  
 全ての学校にチームを発足させたり、これだけ長く活動が続いたりというのは青森県だけで、大変素晴らしい取り組みで  
 して、今後も続けてくれればなと。そのためにも、大人が支援していかなければならないなと思っております。学校の  
 中での元気な挨拶運動や、万引きしま宣言等、自分たちが声をあげて様々な奉仕活動をしています。

そちらの活動に協力していただいているのが、少年警察ボランティアという団体になります。子どもたちが主体となっ  
 ている活動ですから、子どもたちがお金を出して活動するということはありません。全て予算がないところでのスター  
 トとなりました。少年警察ボランティアの方からジャンプ活動の支援の予算を頂戴している部分もございます。ぜひ頑  
 張っている子どもたちをずっと支えていきたいということで、様々な団体さんからのご支援をいただいている活動で  
 ございますので、ここ八戸西ロータリークラブさんの方からも、ご賛同いただければご支援を頂きたいと思っております。  
 ぜひよろしくお願いいたします。 ※誌面の都合上、内容を省略させていただきました。

## 会員卓話 (藤井美保子 会員)



酸素飽和度の SPO2 というサーキュレーションモニターの使い方とどういうときに使うか  
 というお話を実践を兼ねてやらさせていただきます。20年以上前ですが、私が ICU にいたとき  
 はほぼ毎日使っていました。今はもう一般的な家庭でも使われるようになったんですよ。お安  
 く手に入れることが出来ますので、持っていればいいかなと思います。

肺は非常に重要な臓器で酸素を取り込むわけです。見える血管は静脈で、手首や首に触れる  
 と拍動するのが動脈です。動脈は栄養を運んだり酸素も運んで心臓まで行って全身を巡るので  
 すが、その比率を出したのがサーキュレーションモニターの SPO2 ということです。

オキシメーターですが、人差し指か中指の爪の方を上にしてやってみてください。酸素の数値がだいたい 96 ~ 99 が  
 目安です。低酸素の方が酸素をもらっていても 100%にならないという、どこか臓器がかなり悪いんだなという感じ  
 になります。心臓が悪いとか心不全の方だと、かなり数値が低く出たりします。身体が冷えていても、値を拾いにくい  
 ので、数値が低いです。ですので、脈拍が安定するまで 20 秒 ~ 30 秒かけながら見て下さい。喘息の子どもさんがいる  
 ご家庭は、用意していた方が良さかなと思います。結構役に立ちます。ありがとうございました。

※誌面の都合上、内容を省略させていただきました。



・会長 田沢 英治  
 ・幹事 松田 郁子  
 ・副会長 蛇口 和憲

・事務局 (株)STARS 内

・例会場 八戸プラザホテル TEL: 0178-44-3123

・例会日 木曜日(月3回) 第1・3 12:30 ~

第2 18:30 ~

〒031-0072 八戸市城下4丁目9-5

TEL: 0178-51-8642 MAIL: hwrc@stars.aomori.jp