

KOCHI ROTARY CLUB

2021
2022

SINCE 1937



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために
2021-22年度 RIテーマ

週報



Weekly report 第3497回 2022年4月19日 2022年4月26日発行

● 会長挨拶



皆さん、こんにちは。今日、会が始まる前に、西山俊彦先輩とお話していて、昨日がお誕生日だったそうです。33歳で高知RCに入会して、57年間活動をされて、90歳をお迎えになったとのこと。おめでとうございます。

高知RCはご存知のようにとてもお元気な先輩方が多く、健康の秘訣を伺って私も実践していることがありますので、幾つかご紹介いたします。

関バスタガバナー・・・「元気の秘訣は言いたいことを言い続けることですか」「当たり前のことを言うな」と叱られてしまいましたが、若々しくいるためにもっと大切なことは、肩甲骨と股関節だと。そこを大切にしていると元気でいられる。長い棒を持って、肩を開いて肩甲骨を寄せて、そして、足を開いて軽くスクワットをする。ゴルフ場のティーグラウンドで、待ち時間に関さんがいつもドライバーでされているスタイルです。私もテレビの前に棒を置いて、5分程度のニュースの間でも汗をかくぐらい、血の循環がよくなります。

千頭邦夫会員・・・皆さんとお酒を飲んだり、ハワイに行かれたりする他に、教えていただいたのが千頭邦夫式ベッド体操。これを始めてから、僕は30年間苦しんだ腰痛が治りました。朝起きたとき、両手でベッドの左右、あるいはヘッドを持って上半身を固定して、膝を立てて左右に100回ずつ、膝が布団に付くところまでパタンパタンと。



それが終わると、うつぶせになって、今度はカートを上げて左右にパタンパタンとする。これは本当にいいです。寝ている間にねじれてしまった体が矯正されるし、血の循環が良くなって、かつ胃腸が動き出すので、よし、今日も頑張るぞという感じになります。皆さんもぜひ試してみると、姿勢もよくなりますし、いつまでも元気でいられると思います。

その他、人それぞれ健康法があります。

森由枝さんは、コロナになってトレーニングジムなどに行けないけど、自分の家にルームランナーを用意しておく、雨でも寒くても平気。

藤田洋子さんは、週2回ぐらいゴルフのラウンドを入れて、いろいろな会に参加して数多くの方と交流する等々。

最後にもう一人、森本征彦さんに何うと、よく食べる。大きな声で話すこと。人さまのために何かをすること。この三つだと。人のために何かをすることが、自分の元気につながるんだと、とてもいいお話を伺い感激しました。

人さまのために何かをすることということでいえば、本日のゲストスピーカーの藤原恵さんは高知の女性のために、そして次世代を担う子どもたちのために、何かをされている方で、今日のお話をとても楽しみにしています。今年のプログラム委員長である森本道義会員の実の妹さんでもあります。高知のために活躍されている素晴らしいご兄妹です。

南クラブからは、南高戦に関しておいでいただいています。また、3名の新しい仲間をお迎えします。本日も盛りだくさんの例会で、今日も Let's enjoy our 高知ロータリー

■本日のプログラム [4月26日]

ゲストスピーチ

ミタニ建設工業(株) 代表取締役社長

三谷 剛平氏

「高知県初女子硬式野球クラブチーム発足」

| | |
|-------|---------|
| 会 長 | 入 交 章 二 |
| 副 会 長 | 杉 本 芙美子 |
| 幹 事 | 中 澤 清 一 |
| 副 幹 事 | 佐 竹 新 市 |
| 会報責任者 | 亥 角 政 春 |



● **ロータリーソング** 「四つのテスト」

● **今週のピアノ曲** 杏里 「オリビアを聴きながら」
ピアノ演奏：宮地公美子会員

● **来訪ロータリアン及びお客様**

高知南RC 加藤 敏仁氏 関 浩明氏 野村 美尋氏 宮本 貴光氏

● **新入会員紹介**



・ 寺本武司氏挨拶

この度、ご縁がありまして伝統と格式のある高知RCに入会できて、大変光栄に思っています。

4月1日に初めて高知にまいりまして以来、本当に数多くの皆さまと交流する機会がありました。まだまだお顔やお名前には覚えられません、今後も積極的に皆さまと交流させていただき、人脈を増やしていければと思っています。どうかよろしくお願ひいたします。



・ 西 幸治氏挨拶

今回、伝統と格式のある高知RCのお仲間に加えてくださるということ、本当にありがとうございます。私、生まれも育ちも鹿児島（薩摩）です。小さいころから、土佐の高知には強い憧れと親しみを感じていました。その高知県で県民の皆さまへ、安心と安全をお届けし、企業の皆さまのご発展に少しでも貢献できればと思っています。誠心誠意努めてまいりたいと思います。

長州にまいりました上野ほどインパクトはありませんが、思いは強く持っていますので引き続きご支援、お付き合いのほど、よろしくお願ひ申し上げます。



・ 水野大樹氏挨拶

この度、伝統ある高知RCへの入会を承認いただきありがとうございます。前任の君波から、関さんに申し上げるのを忘れていたというコメントがありますので、先に読ませていただきます。「関さん、公私ともに面倒を見てあげた・・・、あっ間違えました。見てもらいました。ありがとうございます」

私は野村証券で働いて17年になります。たまさか妻の実家が高知の四万十市中村ですので、今まで30回ほど高知には来ていますが、こういう形で縁をもらえたことに、とてもうれしく思っています。大学時代はずっとボクシングをしており、お酒は弱いのですが打たれ強いということで、スポーツを生かしながら営業と本社勤務を繰り返しています。

まだまだ、高知のことは知らないことも多いですし、こちらのクラブでは1番か2番に若い方だと聞いていますので、元気よく頑張りたいと思います。今後ともご指導を賜りますよう、どうかよろしくお願ひいたします。



● **高知南RCより**

第66回南高戦、敗戦の弁を述べさせていただきます。私は27年間、由緒ある南高戦参戦をしていますが、この戦いにオリンピックの精神を導入したのは、関パストガバナーです。金銀銅、ダイヤモンドまであります。5番のショートホール、藤田洋子選手、わざとかと思うようにグリーンを外した後、見事なチップインバーディ。ダイヤモンドです。

最後に一言、グロスでは1点差で南RCが勝っていますことを申し上げ、断腸の思いで指南料を差し上げたいと思います。秋の南高戦が楽しみです。





● 幹事報告

- ・地区大会の記念誌を配布しました。
- ・本日は燦燦ランチです。

● 理事会報告

- ・ウクライナの災害支援金について、20万円の寄付を決定しました。
- ・4人の退会が承認されました。
- ・6人の入会が承認されました。
- ・副幹事から、多くの方の入退会により、大幅な組織図の変更の可能性がありますので、ご了承ください。

● ゲストスピーチ

高知の女性支援とこれからの産後ケア

よつば助産院院長 助産師 藤原 恵氏



私は、生まれも育ちも高知県です。大阪で看護師、保健師、助産師の免許を取って、病院やクリニック、助産院で経験を積んだ後、2006年高知で助産院を開業しました。助産院というと産婆さんをイメージする方が多いと思いますが、私どもは保健指導型で母乳相談や市町村のお母さん、お父さんの教室、育児相談などを行い、お産は取り扱っていません。

開業してから3人の子どもを生み、子育てをしながら地域で助産師として活動する中で、県の産後ケア体制づくり検討会に参加。産後の当事者でありながら検討会に参加したことで、高知で母親のための支援拠点、母親がゆっくり休んで育児を学ぶところが必要だと気づき、2018年から産後ケア事業の計画を作成し、スタートしました。2019年には、入会会長の東洋電化ビジネスプラン応援コンテストで審査員特別賞をいただき、この経験が私の背中を押してくれて、よしやろうという気持ちになりました。

皆さんご存知のように、高知県でも少子化が進み、出生数も年々減少しています。出生数より死亡数が多くなる自然減が始まったのは、全国は平成17年ですが、高知県は全国より15年早い平成2年です。高知県における妊娠・出産・産後の現状は、一つ目は出産年齢の高齢化。1995年、第一子出産27歳だったものが2020年には30.3歳になっています。不妊治療も増えて、今、14人に1人が体外受精で生まれています。不妊治療のための仕事の調整、心身の負担、出産がゴールになり育児がしんどくなるケースも多いのが現状です。そのため、治療だけでなく産前産後のサポートも必要です。

2番目は核家族化です。昔は大家族の中で日常的に育児や家事の協力もあり、兄弟との関わりの中で子育て経験も身についたものが、今は経験も乏しい夫婦2人で子育てをし

ています。生まれた子どもも人と関わる経験が少ないまま大人になっていきます。

3番目。高知県の分娩取扱施設もどんどん減って、平成11年33カ所だったものが現在は12カ所にまで減少しています。分娩が集約され、産後入院日数を減らしていく傾向にあります。初産で5.4日、経産婦で4.9日です。

4番目。産後の夫婦危機のことを産後クライシスと言います。全国でも離婚は増加し、特に出産後2年以内の離婚は35.1%。高知県は全国1位で46.1%。産後も円満に暮らして、もう一人子どもが欲しいという夫婦を増やすことが、これからの課題だと思います。

育児をしている人の有業率、高知県も右肩上がりに増えて全国3位。女性の妊娠・出産の時期は、身体も心も変化が大きく、妊娠中は女性ホルモンがぐんと増えて出産と同時にガクンと落ちます。そのホルモンの変化がイライラだったり気分の浮き沈みで、女性を不安定にする。そういうことを男女ともに知っておくことが産後クライシスを防いだり、夫婦円満の第一歩だと思います。

産科入院中は、何かあれば助けてくれる助産師や看護師、スタッフがいて補助輪を付けて自転車の練習をしているようなものです。それがわずか5日間。退院した途端に、夫婦2人での子育てが始まり、補助輪なしの自転車にいきなり1人で乗らなければならない。そんな日が続くと、こんなはずじゃなかった、子育てはもう嫌だと思うのは無理のないことで、産後うつや虐待、産後クライシスを起こす要因となります。医療の進歩で妊産婦死亡率は年間30~40人と少なくなっていますが、出産後1年未満に死亡した女性の死亡原因で最も多いのは自殺です。

そういった背景を受けて、妊娠期から切れ目のない支援の必要性が高まり、国は去年4月、改正母子保健法の中で産後ケア事業を構築しました。母親は産後1年まで、市町村の補助を受けて事業の利用ができます。お母さんのニーズに応じて、心身の回復を促しながら子育ての孤立化を防ぐことが目的です。

高知県も2016年から訪問型産後ケア事業がスタートし、2020年からは全市町村で展開しています。2018年からは

宿泊して産後ケアが受けられる事業が2ヵ所で始まっています。今年度は日帰りで、食事をしたり子どもを預けたり、お母さんがゆっくり休みながら子育てを学べる拠点としての通所型事業を行う予定です。

産後は、父親も初めての育児に戸惑いながら、育休を取っても何をしたらいいか分からない、母親の変化にどう対応したらいいか分からず悩んでいます。そして何より、育児中の男性の相談先、交流も少なく、父親の産後うつも生み出しています。今年の10月から育児・介護休業法が改正され、育児休業の分割取得と産後パパ育休が始まります。男性が育休を取りやすくなると思います。育休を取っても何をやるかが大事です。男女を見守り、支え、応援してくれる人・場所が地域にあって、誰かが支えてくれてはじめてうまく子育てができ、子育てが楽しいと思える。自信も付きます。一人ではなくて共育（共に育てる）の意識が社会には必要です。

そんな産前産後、家族形成のスタートをサポートする拠点として、この8月に「いのち育みサポートはぐあす (HUG US)」がスタート予定で、現在建設中です。コンセプトは、いのちを育む人を支える。事業内容としては産後ケア、乳児（1歳までの赤ちゃん）を一時的に預かる、産前産後セミ

ナー、カフェ、お惣菜販売、これは働く女性の支援にもなります。そして、企業や教育機関への講師派遣事業を展開します。

特徴としては、助産師、保育士、管理栄養士、理学療法士など様々な職種が連携して母親や父親の支援を行っていきます。はぐあすは、大人同士が抱きしめるハグと育むをかけたもので、お互いに支え合い、育むことを大切にすることで、大人たちのつながりを子どもたちの健やかな育ちにつなげる、そんな子育て環境づくりを目指して名付けました。そして、女性の心身の充電ができる場所、子育ての学びや人とつながれる場を目指しています。

皆さんには、産後ケア事業があることを知っていただき、身近な方への声掛けをお願いできればと思います。そして、適齢期に健康に生み・育てるサポート、出産後も健康に仕事を続けることができるサポート、夫婦仲良く、もう一人子どもが欲しいと思える社会、それが少子化対策にもつながると考えます。若い世代が親になるとき、虐待やうつばかりの世の中では夢はありません。家族形成のスタートから、社会全体で男女ともに支援していくことが大事です。今後ともよろしくお願ひいたします。





◎4月17日(日) 第387回33会と第66回南高戦が高知ゴルフクラブで開催されました



4月17日 快晴の高知GCで第387回33会と第66回南高戦が開催されました。



熱戦前に練習も気合いが



いつもながらのナイスショット



ポイントゲッターのお二人



本当に最後の君波さん最近絶好調 どりゃ〜



いつも優しくご対応頂いています南クラブのみなさんともパチリ



そして南高戦も連勝させて頂きました。もうかぶりなれた関バスターガバナーです。これで高知RCが35勝29敗1引き分けとなりました。



◇ 例 会 変 更 ◇

| | | | | | |
|----------|-------|------------|----------|-------|------------|
| 高知北RC | 4月25日 | ロータリー休日(三) | 高知ロイヤルRC | 4月26日 | 創立夜間例会(旭) |
| 高知中央RC | 4月28日 | 休会(城) | 高知北RC | 5月 2日 | 休会(三) |
| 高知ロイヤルRC | 5月17日 | ロータリー休日(旭) | 高知西RC | 5月20日 | ロータリー休日(三) |
| 高知北RC | 5月23日 | ロータリー休日(三) | 高知南RC | 5月26日 | 職場例会(阪) |
| 高知中央RC | 5月26日 | 夜間例会(城) | | | |

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (旭)…ホテル日航高知旭ロイヤル

ニコニコ箱 【敬称略】

- 高知南RC } 次回、南高戦では高知RCの方々に来ていただけるよう、半年間しっかり修業しておきます。今日はありがと
ゴルフ同好会有志 } うございました。
- 33会幹事一同 加藤さん、関さん、野村さん、宮本さん、今日は早速、わざわざお支払いにおいでいただきありがとうございます。また、次回も大勢でお越しください。お待ち致しております。
- 入交 章二 荒井奈々絵さんのジップライン、2万人目を祝ってニコニコです。とても素敵な笑顔でした。おめでとうございます。
- 安光 保二 33会、南高戦対抗ゴルフ、好成績で回れました。ニコニコです。
- 中田 由季 } 昨日NHKの夕方ローカル番組を見ていたら、四万十川のジップラインが2万人目を迎えたというニュース
佐竹 新市 } をやっていました。何と2万人目は我が高知クラブの荒井奈々絵会員でした。凄まじいスピードで絶叫をあげ、滑り降り、着地はかなり豪快に尻もちをつきました。さすがです。ニコニコします。
- 荒井奈々絵 先日、四万十川ジップラインに行ってきました。新緑の中、四万十川を滑り降りるのはとっても気持ち良かったです。しかも2万人目となり、式典をしていただき、取材もされて、とても驚きましたが嬉しかったので、ニコニコさせていただきます。
- 千頭 邦夫 先週、先々週と2回に分けて眼のレンズを入れ替えました。町田病院であつという間の手術でしたが、2日目に眼帯を取ると、可愛い孫の顔がさらに何とも可愛く、良く見えるようになりました。これが本当に「目に入れても痛くない」ということですね。ニコニコです。
- 杉本芙美子 } 西山俊彦会員(お兄様)90歳おめでとうございます。私たちの入会以降ずっと温かく見守ってくださって、2
藤田 洋子 } 人とも心地よく在籍させていただいています。いつまでもお元気で、高知クラブのリーダーとしてみんなを引っ張って行ってくださいませ。
- 高村 禎二 妻の誕生日に美しいお花を贈っていただきありがとうございます。
- 寺本 武司 藤原先生、大変勉強になりました。これからもより親切に接し、産後ケアを自然にできる男性となります。
- 水野 大樹 高知の育児・出産における課題を通じ、今我々にできる事、理解しておくべき事が理解できました。改めて妻に感謝するとともに、今私にできることから始めたいと思います。

| ◇ 出 席 率 ◇ | | | | | |
|-----------|---------|----|----|--------|-----|
| | 総数 | 出席 | 欠席 | メイキャップ | 出席率 |
| 4月19日 | (-12)90 | 59 | 19 | 0 | 75% |
| 4月 5日 | (-9)88 | 64 | 12 | 3 | 84% |

● 累計額 [4月19日現在]

| | | | | | |
|-------|-----------|--------------------------------|-----------|-------|-----------|
| ニコニコ箱 | 801,000 円 | ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金 | 130,263 円 | ポリオ募金 | 315,000 円 |
|-------|-----------|--------------------------------|-----------|-------|-----------|

■ 次週のプログラム [5月3日]

祝日の為、休会

◆ 5月10日のプログラム 情報集会報告①

創 立 **昭和12年10月**
 例 会 日 **火曜日 12:30~13:30**
 例 会 場 **三翠園ホテル TEL(822)0131**
 事 務 局 **高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館6階**
TEL(824)8660 FAX(824)2529
 E-mail **shinairc@joy.ocn.ne.jp**
 HPアドレス **http://www.221.ne.jp/kochirc/**