

会報

2012 ▶ 2013
WEEKLY REPORT



奉仕を通じて
平和を

田中作次

2012-13年度
国際ロータリー会長

留萌
ロータリークラブ
会長目標

ロータリーを楽しく・
学び・奉仕しよう

会長／山本讓二 幹事／森 幹雄

プログラム

- 本日
来賓卓話
日本ハムファイターズ留萌後援会
会長 高橋 雄輔様
- 次週予定
－休 会－

会員誕生日

3月14日 遠藤 光一
3月18日 原田 功

結婚記念日

3月13日 平井 誠治
3月14日 燕 美雪
3月15日 西谷 恭治
3月21日 中川 勝美
3月23日 明澤 正樹
3月23日 高田 潔

No. 2550

第34回 3月13日

出席報告

前
例
会

会員総数……………42名
出免会員……………10名
出免出席……………5名
基準会員出席……………32名
出席率……………72.97%

前
々
会

第31回 2月20日

欠席会員……………13名
内メイクアップ……………5名
修正出席率……………75.67%

例会／毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F

会長報告 ……………

1. 2月28日、第9回定例理事会及び第5回クラブ協議会を開催しました。承認事項を報告致します。
- ① 3月例会プログラムについて
 - ② 創立夜間例会決算報告について
 - ③ 会計報告について
 - ④ 新会員候補会員選挙について

委員会報告 ……………

広報・クラブ会報委員会 堀委員長
本日配付した会報に一部訂正がございます。2月27日開催の創立52周年記念夜間例会において開催された委員長対抗のカラオケ大会の順位についてですが、準優勝が森(俊)会員で、特別賞が対馬会員でございます。どちらも大変お上手でございまして、順位の甲乙を間違いました。

幹事報告 ……………

- ・芦別RCより会報を受領しました。
- ・深川RC、妹背牛RCより会報と3月の例会案内を受領しました。

3分間情報 ……………

会員研修委員会 福士委員長
ロータリー財団の推奨する財団部門の基本的な委員会構成は、地区ロータリー財団委員長と次の3つの小委員会です。

- ① ポリオ・プラス小委員会
- ② 補助金小委員会

ゲスト

留萌保健所 主任保健師 佐藤 陽子様

③資金推進小委員会

〈地区ロータリー財団委員長〉

地区ロータリー財団委員会が効果的に機能するためには、指導力に継続性を持たせる必要があります。そのため、地区ロータリー財団委員長は3年任期で任命されます。地区ロータリー財団委員長は、ロータリーの諸活動に関して豊かな認識と経験を有していなければなりません。現地区ガバナーが地区ロータリー財団委員長を務めることは出来ず、地区ガバナーは地区ロータリー財団委員会の職権上の委員となります。地区ロータリー財団委員長が任命されるまで、地区は地区財団活動資金(DDF)を使用することは出来ません。

〈ポリオ・プラス小委員会〉

地区ポリオ・プラス小委員会の責務は、ポリオ撲滅へのロータリーの取り組みを支援し、ポリオ・プラス活動に参加するようにロータリアンを奨励することです。地区内にポリオ感染者が出ているかないか、あるいは地区または国がポリオ撲滅過程のどの段階にあるかによってこの小委員会の活動の焦点は異なります。

〈補助金委員会〉

補助金小委員会の責務は、新地区補助金及びグローバル補助金の実施と、国際問題研究のためのロータリー平和センターへの参加を推進し、奨励することです。

〈資金推進小委員会〉

資金推進小委員会の責務は、地区の募金活動の方策を監督し、クラブが年次プログラム基金と恒久基金への寄付目標を設定してこれを達成出来るように支援することです。

【三二情報】

昨年11月の臨時国会で廃案となったマイナンバー関連法案は、安倍政権のもとで新たに提出されます。マイナンバー関連法案は衆議院内閣委員会等で審議を行なう見通しで、平成28年1月以降に社会保障・税・防災等の各分野の可能な範囲で利用開始を目指しています。



ニコニコBOX.....

- ・申し訳ございません 森(幹)幹事
- ・先週の創立記念夜間例会、カラオケで特別賞をいただきました 対馬会員
- ・少し良い事がありました 佐藤会員
- ・会報に訂正があります すみません 堀会員

前 回	526,200円
今 回	14,000円
累 計	540,200円



プログラム.....

「あなたの健康づくりを応援します」

留 萌 保 健 所

主任保健師 佐藤 陽子 様

私は保健師になって13年になります。仕事で大切にしていることは、「この留萌管内の総ての人が、住み慣れた場所で、いきいきと暮らせるために」という事を思って仕事に励んでいます。管内と言わせていただきましたが、留萌保健所が管轄しているのが、留萌市の他に増毛、小平、苫前、羽幌、初山別、遠別、天塩の8市町村を管轄しておりますので、全体で5万3千人の人々が対象となり、この方々が、いきいきと、健康な方も、少し障害がある方も、少し健康に問題がある方にも、いきいきと暮らしていける事を目指して活動しております。

実際の仕事は、研修会を開催したり、この様に講演の依頼をいただいて、健康づくりに関するお話をさせていただいたり、介護保健関係の仕事をしたり、保健師や医者を目指している学生さんなどの実習を担当したり等、多岐にわたる仕事をしています。今回皆様にチラシを配付いたしましたが、3月16日午後1時より留萌市立病院にてガンの講演会がございます。がんになっても一人じゃない、一人で不安や苦痛を抱えないで、という事で、対象者はがんで療養中の方、ご家族の方、一般の方、保健・医療・在宅診療に関わる方が対象となっております。参



加申し込みが3月1日となっておりますが、まだ若干の余裕がございますのでご希望の方は、そこに書いてある電話又はファックスにて申し込みください。

保健所の仕事でございますが、道内にある北海道立保健所の中の一つで地域保健法に基づいて仕事をしております。地域保健対策と書いておりますが、人々の健康増進や維持を対象としておりますので、早い話が健康に関する事なら何でも守備範囲となっております。先ほど3分間情報でポリオの撲滅の話をして頂きましたが、感染症の事や、予防接種の仕事もしております。後はメンタルヘルスですが、今は心の病の事とか自殺の話題が多く、いわゆる精神保健に関することだったり、児童虐待の関係で母子保健に関する仕事や、難病などの分野の仕事や、後は飲食店の営業許可や水質検査、クリーニング屋さんとか、美容室・理容室など間接的に人々の健康に関する仕事もしております。先ほども言いましたが、わたくし達のお客様は北海道にお住まいの総ての人ですが、それでは広すぎますので留萌管内8市町村の方々がお客様という事になります。その様な方々からちょっとした悩み事や、健康診断を受けたのだけデータの見方はどうすれば良いのか等の相談も寄せられたり、健康についてこの様な悩み事があるのだけれど相談にのっていただけないか等の相談事が持ち込まれる事もたまにあります。やはりそこにも書きましたが、市役所や町村役場の医療関係者からの相談や、共同で仕事をする事が多くなっています。医療機関や福祉関係施設、介護保健施設従事者の方々、後は学校などの教育機関の方々などで、直接住民の方々に接するのではなく、住民が関係する施設の職員さん達と接する機会が多いです。それらの方々に研修会を開催したり、一緒に勉強会をしたりしております。本日この様な例会での卓話や会議を通して連携を深めていき、関係性を高めていき間接的に住民のみなさんがいきいきと暮らしていけるようにと私たちは仕事しております。

私は保健師という職業を通してよく言うことですが、「健康づくりの主役は住民のみなさん自身」と言っております。よく皆で健康になろうとか、テレビでも健康番組で、主治医の見つ

かる何とかや、ためしてガッテンや、また健康に関する雑誌やテレビもたくさんありますし、インターネットでもたくさん健康に関する情報が流れておりますが、健康が目的になってしまっただけではないだろうか、と思います。健康になろうとスローガンのように掲げてやっておりますが、実は健康になって何をしたいのかを考える事が大切ではないかと思っています。健康の先にあるもの…。「私は〇〇〇をするために、健康でいたい」この〇〇〇の中に皆さんはどんな言葉を入れますか？例えば、禁煙についてもそうですが、ただ禁煙しろと言っても、何で禁煙しなければならないのか。家族に禁煙しろと言われても、何で禁煙しなければならないのか。例えば家族の中に喘息もちがいるからとか、赤ちゃん・お孫さんがいるからとか。またはお金で、お小遣いを貯めて何かを買うためにタバコ代を減らすためだとか、何か目的を持つてする方が良いと思います。これはぜひ、自分だけでなく、ご家族の方や周りの人達にもお願いしたい事で両親であったり、子供さんであったり、お孫さんなども、〇〇〇のために健康でいよう、これをする為に健康になろうと考えるようにしていただければと思います。

前にもこの様な所でお話をさせて頂いた時には、海外旅行をしたい。だから足腰を鍛えて、丈夫にしておきたいという方がいらっしましたし、子供は大きくなってしまったが今度は孫と一緒に遊びたいので健康でいたいという方がおりました。また、この中には居ないと思いますが、メタボで走るのが苦手でお孫さんと運動会を走りたいので痩せたいという方もおりました。この様にご家族の方との関わりの中や、周りの方との関わりの中で健康を維持していこうと考える方が多いようで、やはり誰かの為に自分が元気であるとか、周りの人を通して健康を意識する事が多いと思いますので、ぜひ皆様にもこの〇〇〇の中の文字を考えていただければうれしく思います。また、自分、家族、周りの人達の健康に関心を持つことも是非是非お願いしたいと思っています。

今回例会に出席される方々はどの様な方なのですかと、対馬会員さんにお聞きしましたら、会社の経営者の方とか上の立場の人達だとお聞

きましたので、是非お願いしたいのですが、健康診断をしていただきたいと思います。会社の社員の皆様も1年に1回は健康診断を受けていただければと思います。留萌市におきましても、特定検診なども行なっておりますが、受診率がさほど高くなくて、受診率を上げて何とか健康に関心を持ってもらおうとしております。自分の身体がどの様な状態なのかを知ることが健康への第一歩と私は考えておりますので、自分の身体の声を聞く手段として健康診断という物が大事だなと思います。ぜひ皆様の会社の従業員、社員の方々の健康にも関心を持ち、健康診断を受けるようにしていただけたらと思います。

ここに相談先は身近にありますと書いてありますが、相談というと自分が困っている事を誰かに相談して解決しますが、皆様のように上の立場に立ってしまうと相談事がなかなか出来なくなってしまうことがあります。健康の事、仕事の事、お金の事など、色々な悩み事がございますが、健康以外の悩み事でも必ず健康に関わって来てしまいます。例えば眠れなくなってしまうだとか、食事がのどを通らなくなるとか、お酒の量が増えてしまうとかがあります。やはり身体が元気であればその悩み事に立ち向かう事ができますが、眠れなくなったりすると身体がだるくなったりして悩み事に立ち向かう元気さえ無くしてしまいますので、保健所や市役所の保健師が相談に乗って身体を回復させるお手伝いをいたします。お金の問題だからといってお金を保健師が出してくれる訳ではありませんが、解決の道筋を一緒に考えるお手伝いをしてくれます。しかしあくまで主役は住民のみなさんですので、どういう事でお困りなのか、どういうふうにしたら解決するかとか、どんな人のサポートが必要なのかとか、その様な事を一緒に考えるお手伝いが出来る所でございます。ですからお困りの時には保健所だったり、市役所の保健師にご相談いただければと思います。何事も一人で抱えないで、発信をしていただけたらと思います。

なぜこの様な話をするかと申しますと、自殺する方が多く、3月は特に自殺予防月間となっております。全国的にも毎年3万人以上の自殺

者があり、今年は3万人を切ったとは言いますが、それでも交通事故で亡くなる方よりも多いのが実情です。実際、留萌市でも自ら命を絶つ方もいらっしゃるの、そういう方々を一人でも救いたいと思っておりますので、相談できる場所として、健康づくりを懸命に進めても、自ら命を絶ってもらっては困りますので、悩み事のある人が周りの人に一言でも相談や話をするだけで、踏みとどまる事もございますので、ぜひここに書いた通り、相談先は身近にあるという事で、自分の大切な人、親しい友人、家族など、また、家族に心配をかけたくないというのでも判りますが、一言話してみるのも選択肢の一つだという事をわかっていただきたいと思えます。一人できよくよ悩まないで、周りの人に発信して相談相手になってもらうのがとっても良い事だと思います。

先ほどガンの講演会の話をしていただきましたが、ガンになってしまった人は一人でクヨクヨしてしまいますし、そんなクヨクヨしている患者さんを見るご家族の方もどうしたものかと悩んでしまう事が多くあります。しかし悩んでいるのは一人だけではないよと、その悩み事を拾う準備が私どもにはありますよ、という事でこの講演会を開かせていただいています。メンタルの部分、心の部分も含めて健康作りということで保健師は大切にしている所です。保健師という言葉は心の片隅に置いていただき、何でも相談できるし、関係機関を紹介もできますので、ぜひ保健所、市役所など、何かの時には保健師を思い出していただければと思います。

あなたの健康づくりを応援します、という事でお話をさせていただきましたが、皆さん一人一人が、生き生きと暮らして行って、それぞれのみなさんが持っている夢や目標や目的に向かう為の健康を作る、そこに行き着く所なのかなと考えていますので、ぜひぜひ保健所を利用していただければと考えています。本日のお話は、保健師はサポーターの一人だよという事と、やはり皆さん自身が主役ですという事と、そして健康でいる為にはどうするかではなく、健康になって何をしたいかを考えることが大切だという事をお話して、本日のお話を終えさせていただきます。ありがとうございました。