

2023~2024年度

INTERNATIONAL ROTARY

第2770地区

週報



世界に希望を生み出そう

大宮東ロータリークラブ

R I テーマ

IMAGINE
ROTARY

青少年奉仕月間

例会日	毎週水曜日	事務局	さいたま市見沼区東大宮	会長	楯 基之
時間	12:30~13:30		5-50-9・B-2	幹事	大屋文夫
例会場	武蔵野銀行 東大宮支店	TEL	048-685-0145	クラブ管理 運営部門委員長	大石秀成
創立	1978年10月28日	FAX	048-687-3495	Eメール	omiya.e.rc@nifty.com
				公共イメージ 向上委員長	小峰敬右
					http://www.omivaeast-rc.jp/

点鐘 楯 基之会長

ゲスト&ビジター

◆芝塚 たえ子様 (株式会社医協 代表取締役)

ソング 国家・君が代 奉仕の理想

会長挨拶 楯 基之 会長



皆様、ご来場いただきありがとうございます。本日も、互いの絆を深め、有意義な学びの場を共にできることを大変嬉しく思います。今日、私たちは非常に重要なテーマに焦点を当てています。

それは「経営者のメンタルヘルス」ですが、これには働き方改革やハラスメント対策といった現代の経営課題も含まれます。これらの課題は、経営者としての私たちの日々の運営において避けては通れないものであり、その解決には創造的かつ実践的なアプローチが求められます。

この背景を踏まえ、本日は株式会社医協の代表取締役である芝塚たえ子様にお越しいただいております。芝塚様は、医療と福祉の分野でその卓越したリーダーシップを発揮し、多くの革新を実現されています。芝塚様からは、経営者としての心の健康を保つ方法、そして、働き方改革やハラスメント対策を如何にして組織内に落とし込んでいくかについて、貴重な洞察を伺う予定です。

私たちロータリークラブは、常に地域社会に奉仕し、より良い社会を築くことを目指しています。経営者の健康が保たれることで、組織はより強固なものとなり、私たちの目標達成にもつながります。芝塚様の話から、私たちが直面する課題への新たなアプローチを学び、具体的な行動に移すきっかけを得ることを期待しています。

芝塚様、本日はお忙しい中を割いてのご講演、誠にありがとうございます。皆様、どうぞ最後までご静聴ください。

幹事報告 大屋 文夫 幹事



1. 5月のロータリーレートは、1ドル 157 円となります。

2. 次週例会は、5/8(水)通常例会でございます。さいたま市長 清水勇人さまの卓話です。ガバナー補佐・グループ幹事並びに第4G会長・幹事出席の予定です。会員皆さま方のご出席よろしくお願いたします。

3. 5/15(水)PM5:30から入会3年未満会員のレクレーションと懇親会を行います。既に案内状を送っておりますが、時間変更により再送します。該当する会員皆さま方、積極的に参加お願いたします。

4. 堀江パストから、ボーイスカウトのお知らせが届いています。皆さまの席に置いてますのでご覧ください。

5月の誕生祝・結婚祝い・入会祝い



☆☆☆誕生祝☆☆☆

山田雅明会員	1日	金子浩万会員	15日
大屋文夫会員	17日	志村 広会員	25日
瀬田雄一会員	25日	糸川紀子会員	25日
山田康博会員	27日		



☆☆結婚祝い・入会祝☆☆

片柳 高会員	1日
奥山英紀会員	5日
河野直行会員	18日
井上佳則会員	21日

委員会報告

ロータリー情報委員会 横田勝美委員長

ロータリーの友5月号P14「もっと知りたいパキスタン」が載っていますのでご一読ください。P18には「絆”キッチンカー、能登に行く」という記事で大阪中央RCの支援が載っていますのでご一読ください。そしてP47地区別クラブ数・会員数一覧表、2770地区は只今2302名で50名ほど減少で寂しい限りですので、うちのクラブとしても増強に務めて50名を取り戻せたらと思います。

三枝和男副会長

先週の22日(月)から1週間、インドから我々と同じメンタルヘルスのプロジェクトを行うグローバル補助金のチームがやって来ました。お越しになられたのはガバナーの御主人、地区幹事、ガバナー補佐、国際奉仕委員長の4名です。タミル人なのでタミル語でした。24日は大宮東RCでディナー、パーティーのお付き合いをさせていただきました。大石年度の理事役員会にもお邪魔をして紹介させていただきました。交流セレモニーでも会長、幹事、直前会長、会長エレクトにもお付き合いいただきありがとうございました。福本会員にも場所をお借りいたしましてありがとうございました。非常にごはんがおいしかったという事で印象に残っているようです。いろいろご協力ありがとうございました。

出席報告 福本裕子副委員長

月日	総員	出席	猶予	欠席	MU	%
5/1	42	23	5	19	0	57.50
前回	42	22	5	10	10	82.05

卓話



株式会社医協 代表取締役
芝塚たえ子様
テーマ
「経営者のメンタルヘルス」

医療に協力する会社を作りましたが、なかなか予防する事が理解されにくい日本だと感じています。経済産業省が発行している、健康経営優良認定マークというのがあり、従業員に投資をするとそれ以上のリターンがあることを、アメリカのJ&Jが実証して日本でも発行しています。今は多くの就活生が、健康経営に取り組んでいる企業を選んでいきます。この行政のマークを取得することは非常に大きいのです。外部評価が良くなり、職場内コミュニケーションが良くなり、職員のモチベーションが上がり、生産性が向上します。最先端の医療の中にいて30年間、人員不足が解消されていません。医師の働き方改革も始まりまして、今までと同じ水準の医療が受けられる保証が無いのです。ですから、病気はしないように予防をして選択する目を養わなと、お金が掛かる時代がやってきました。ステロイド薬害にあった自分の経験からも、運動は循環を良くして悪いものを出していくので凄く効果的です。添加物食品を見直すことも大切です。化学物質に頼らなくても、大抵のものは予防できると感じました。発達障害も栄養で良くなるのが証明されています。循環を良くして細胞に、酸素と栄養を送り込むことが健康の秘訣です。経営者の皆様は、寝ても覚めても経営のことを考えている方多いと思います。うつ病は、脳内の神経伝達物質、セロトニン、ノルアドレナリンが減ってしまうため、精神を安定させたりやる気を起こすことができなくなります。脳のエネルギーが欠乏した状態で、憂鬱な気分、意欲の低下、身体的な自覚症状を伴うこともあります。日本人は83%が仕事上のストレスであり、そのストレスは、職場や学校での人間関係で米国に比べ2.4倍になります。①楽しみや喜びを感じない②何か良い事が起きても気分が晴れない③やろうと思っても動くのが億劫④寝つきに30以上かかる。熟睡感がなくなる。眠れない。これが2週間以上続くと要注意です。そして、良い医師を見分けましょう。信頼できる医師は、しっかりと科学的に分析してくれて、自信をもって処方してくれ、患者の背景をイメージできる医師です。様子を覗きましょうと流されたり、返答が曖昧だったりしたら注意です。できれば受診は信頼できる人と行きましょう。うつ病にならないためには、酸素と栄養を意識してとり、日光を浴びて、心拍数が120くらいになる運動を3分から5分毎日少しずつ続けること

スマイルBOX報告 福本裕子副委員長

*山田宗一会員
*大屋文夫幹事、瀬田雄一会員、山田雅明会員
*井上佳則会員、河本博会員、高田照久会員、楯基之会長、千代邦夫会員、三枝和男副会長、横田勝美直前会長、渡部正司会員
*糸川紀子SAA、大石秀成会長エレクト、小林聡会員、立原靖広会員、田中秋弘会員、福本裕子会員、堀口勝三会員、山田博司会員、横山勇一会員

ご協力いただきありがとうございました。

21件39,000円 合計1,095,983円