

# UNITE FOR GOOD



半田南ロータリークラブ

●創立：1980.2.12 ●認証：1980.2.25

■会長／杉山 知子 ■幹事／野畑 俊光 ■例会／毎週火曜日 半田商工会議所

愛知県半田市銀座本町1の1の1(半田商工会議所内) TEL.(0569)21-0324 FAX.(0569)23-4546

## 2025-2026

- 司会 S.A.A. 榎原 邦彦君
- 国歌 「君が代」
- ロータリーソング 「奉仕の理想」
- ピアノ 中田美由紀さん
- ゲスト 米山奨学生 アラポフ ムハマッドゾヒド君

石川 勝彦君 これ以上年齢を重ねたくないので、今回を持って誕生日祝いをご辞退します。

岩部 雅人君 本日卓話担当です。雑談です。

間瀬 貴裕君 結婚記念のお祝いありがとうございます。連休前に23年ぶりに2人で旅行に行ってきました。

戸田 孝士君 私の誕生日祝いと妻の誕生日祝いをいただきましてありがとうございます。これからも宜しく願います。

合計6名 14,000円

### 会長挨拶 半田南RC会長 杉山 知子君

皆さんこんにちは。ゴールデンウィークも終わりました。皆さんは有意義な時間を過ごされましたか。杉山は5連休でしたが、伊丹の妹夫婦が遊びに来ていて、帰るときに母と一緒に神戸に遊びに行きました。妹も付き合ってくれて、1日目は神戸ハーバーランドでポートタワーや水族館に行ってきました。翌日は甥子家族達と一緒にイチゴ狩りに行ったりして遊んできました。さて、GWが明けたこの時期、心と体の両面に様々な不調が現れることがあります。これが「5月病」です。「5月病」は俗称で医学的な病名ではありません。ですから、医療機関にかかると、「適応障害」とか「軽度のうつ状態」「自律神経失調症」との診断名がつくことがあります。4月の緊張が抜け、疲れがどっと出る時期であり、連休の開放感から再び厳しい日常に戻るストレスや気温差の激しい時期で、自律神経が乱れやすい事が原因と言われています。ただ、誰にでもこのような症状が現れるわけではありません。真面目で責任感の強い人や完璧主義な人に多いようです。また、環境変化の大きい中高年にも増えています。5月病の対策としては、一時的なストレス反応であることが多いため、生活習慣の見直しが重要です。特に睡眠、運動、食事の3つはセルフケアの基本となります。早寝早起きに心がけ、体内時計のリズムを整えましょう。休日に「寝だめ」をする人もいますが、これは逆効果です。どうしても眠い場合は、15時頃までに15分～30分程度のお昼寝をお勧めします。運動は、ストレス解消やメンタルヘルスの改善に効果的です。ハードな運動ではなく、継続できる程度の軽い運動から始めましょう。食事にも心身の健康に大きな影響を与えます。ストレスを感じている時ほど、食生活が乱れがちになり、栄養バランスの偏りが起こり、メンタルヘルスの悪化に繋がります。良い食事を心がけ生活リズムを整え、ストレス解消のため適度な運動や入浴、趣味の時間を持つことが大切です。「5月病」は俗称ですが、現れる症状を放置してはいけません。「気持ちの持ちようだ」とか「甘えている」と言った言葉で片付けるのではなく、早期に対応することが大切です。そして、もしその症状が2週間以上続く場合や日常生活に著しい支障が出る場合は、別の病気が隠れている可能性もあるので、医療機関への受診をお勧めします。



### ●出席委員会

第2133回例会 5月12日(火) 天気(晴)  
本日の例会は21名の出席にて、出席率は75.00%です。

### ●Smiling Box

加藤 金吉君 妻の誕生日祝いありがとうございます。

竹内 俊郎君 結婚記念日の花束、有り難う御座いました。妻が留守の時に届いたので、「有り難う」のメッセージを付けて写真をLINEで送ったら、ウフフの絵文字で返って来ました。

### 今月の祝賀

- 5月の誕生日祝  
戸田 孝士君 石川 勝彦君
- アニバーサリー  
蛭川 勝己君 奥様 洋子様  
山北 正義君 奥様 裕子様  
加藤 金吉君 奥様 孝子様  
戸田 孝士君 奥様 美紀様  
永田 明世君 奥様 まゆみ様
- アニバーサリー  
鈴木 宏司君 竹内 俊郎君  
間瀬 貴裕君 近藤 敏通君 山北 正義君



### 卓話



担当 岩部 雅人君  
演題 「雑感 葵と藤と桐をつなぐ鈴」

本題「葵と藤と桐をつなぐ鈴」 岩部 雅人君

「雑感 葵と藤と桐をつなぐ鈴」

1. 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
【葵】の「12人」【藤】の「12人」【桐】の「12人」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」  
→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」

2. 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第一編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第二編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第三編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第四編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第五編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第六編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第七編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第八編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第九編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第十編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第十一編 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
第十二編 葵と藤と桐をつなぐ鈴

3. 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
【葵】の「12人」【藤】の「12人」【桐】の「12人」  
→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」  
→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」

4. 葵と藤と桐をつなぐ鈴  
【葵】の「12人」【藤】の「12人」【桐】の「12人」  
→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」  
→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」→「葵と藤と桐をつなぐ鈴」

5. 「葵と藤と桐をつなぐ鈴」における本題発表  
「葵と藤と桐をつなぐ鈴」の発表、お聞きいただきありがとうございます。



### 次回の例会

第2135回例会 「会員卓話 手島嘉宏君」  
6月2日(火) 於：半田市商工会議所