



**2019-2020**  
**No.1608**  
**2020.6.4**

会長：赤井幸夫 幹事：石坂一男  
会員数：43 会場出席：35 欠席：8  
出席率：81.4%  
点鐘：赤井幸夫会長 司会：小澤博之副S A A  
国歌斉唱  
ロータリーソング：沼田中央ロータリーの歌（タクト：武井順一）  
例会場：ホテルベラヴィータ 3F 12:30～



**来訪ロータリアン**



高崎セントラルRC 酒井次男君

**会長の時間**

赤井幸夫 会長



久しぶりの例会が開催できてほっとしています。  
本日は、新型コロナウイルス感染症予防のため引きこもりがち最近の生活について、日本ストレスマネジメント学会『心と身体の健康を維持するための あかさたな』より紹介します。

不要不急の外出自粛やテレワークなどから、何かとストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。心と身体に異変をきたす前に生活の中で上手に解消していくことが大切です。

「何日も外出しない」「人と会わない・話さない」など制約を受けた生活環境によって大きなストレスや不安感を抱える人が急増しています。身体の不調やうつ症状等が現れる人もいます。

そうしたなかストレス解消法としては、瞑想や運動、リラクゼーションなどがあり、これらは多幸感をもたらすエンドルフィン等の分泌を増加させたり、免疫力を高めたりする効果があるといわれています。

**外出自粛中のストレスの一例**

- ・常に感染予防に気を遣う
- ・暗いニュースが多い
- ・思い通りに外出できない
- ・孤立感や不安感
- ・運動不足になる
- ・テレワークに慣れない
- ・家族に不満を感じやすい
- ・PC やスマホの見過ぎで目が疲れる など

**心身の健康を維持する「あかさたな」**

日本ストレスマネジメント学会では、家の中でも簡単にできる運動などを提案し、取り組みやすいように「あかさたな」の標語で広めています。

- あ…歩く 運動の基本は歩くことです。家の中の足踏みでも OK です。
- か…かがむ 太ももやおしりといった大きな筋肉への刺激には、スクワットや椅子への立ち座りの動作が有効です。
- さ…支える 転倒に注意しながら色々なポーズで静止し、バランス感覚を鍛えましょう。
- た…立つ 自分の体重を足で支えるだけでも運動になります。できるだけ「立って～する」ようにしましょう。
- な…なんでも食べる 好き嫌いしないでなんでも食べるのがバランスのよい食事の第一歩です。免疫力を高めましょう。

**幹事報告**

石坂一男 幹事



お久しぶりです。2月27日以来、新型コロナウイルス感染症防止のため休会が続きましたが、ようやく例会ができるようになりました。まだ完全な収束ではないので気を付けて頂きたいと思います。

- ①新入会員の推薦がありました。異議があれば書面により幹事まで提出してください。
- ②非常に残念ですが、会員2名より退会届が出されました。
- ③今年度の第20回沼田中央ロータリークラブ旗中学生野球大会は中止となりました。
- ④ロータリー手帳が届いていますので、注文された方は帰りにお持ち下さい。

**タクト**



武井順一 会員

**出席報告**



高橋昭紀 会員



**ニコニコ BOX 報告**

齋藤 豊 副委員長



赤井 幸夫

今日、例会を開催できることに感謝して。

北野 浩司郎

お久しぶりの例会です。会員皆様の元気な顔を拝見し大変うれしく思います。

小林 照夫

新型コロナウイルスによる、戦後初めての緊急事態宣言は全国民に激甚だった。それが解除になったが、第2波3波が無い事を願う。皆さんで力を合わせてロータリーの未来へ。

國府田 坦

3/5の例会が、3/8沼田RCがホストのIM開催により振り替え休会となり、コロナ流行でイベント・集会の自粛のためIMも中止。その後の例会も連続休会で、今日3ヵ月振りの例会出席となりました。

出席会員の皆様こんにちは。3密をさけて、コロナに負けないで頑張ってください。

宮田 美行

皆さんお久しぶりです。元気な様子を拝見できて大変嬉しいです。例会場での例会も久しぶりで、何か生まれ変わった様な感じがします。雨にも負けず、風にも負けず、コロナにも負けず、ガンバリましょう。

平井 克明

ご無沙汰しております。何とか生きていました…。

茂木 清七

久々の例会で少し緊張しています。私事で申し訳ありませんが、議会がありますので早退させていただきます。

金井 康二

4月20日、埼玉の次男に第一子が誕生しました。手にはしっかり10万円を握っていました。

妻の誕生日にきれいなお花をいただきありがとうございました。感謝を込めてボックスインさせていただきます。

武井 正男

久しぶりなのでBox inさせていただきます。



**創立35周年記念実行委員会より**



木村博実行幹事より挨拶

皆さんに実行委員会組織図(案)を配布致しますが、今般の新型コロナウイルス感染症予防対応のため、記念事業など内容的にはまだ決められていない状態です。また今後についても、式典など日程を含めてどのような対応になるかは分からない状況です。

このように大変困難な状況での35周年になると思いますので、各部会長、副部会長はもとより、是非とも会員皆様のご協力を何卒宜しくお願い致します。



記念事業部会 茂木清七部会長



総務部会 平井克明部会長



親睦部会 小澤博之部会長



山田晃会長エレクト



小林照夫実行委員長

**クラブ会員組織強化委員会より**



古池好幸委員長