



国際ロータリー 第2780地区 第9グループ  
湯河原ロータリークラブ 週報



イマジン  
ロータリー

2023年4月7日(金) 第2915回例会 形式:対面 天候:晴れ

合唱:君が代、奉仕の理想、四つのテスト

会長 青木 義美 幹事 室伏 学

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716 例会場:ゆがわら万葉荘 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

青木 義美

2週間ぶりの例会でなんかほんとに久々という感じです。又今日は例会場の変更で、なにか新鮮な感じもします。石田会員いろいろありがとうございます。話は別ですが過日2日の日曜日は土肥祭りが盛大に挙行政され、

西山先生、深澤会長お疲れ様でした。ちょっと雲行きがおかし心配してましたが、なんとか雨は降らずラッキーでしたね。

今日の挨拶はロータリーの友からちょっと気になる記事が出てましたので、面白いから皆さんにお伝えさせていただきます。

1912年、今から110年前、タイタニック号沈没の話は皆さんご存じだと思いますが、この事故で国民性の違いを笑い話にしたものがあるそうです。3000人以上の乗員乗客が乗っていましたが、救命ボートが足りないの男性は海に飛び込む事を船長はこんな形で各国の男性にお願いしたようです。

アメリカ人男性が「船長どうしたら良いですか」と聞いてきたので、船長はそのアメリカ人に「あなたは勇敢な英雄か」と聞いたところ、彼は「もちろんだ」と言って海に飛び込んだそうです。次にイギリス人が同じ事を聞いてきたので、船長は「あなたは紳士か」と尋ねたらイギリス人は「もちろんですよ」と言って飛び込んだそうです。ドイツ人には「規則に決められているから」と言って飛び込んでもらったそうです。そして日本人にはしばし考えた末「どなたもなさってますから」と言って飛び込んでもらったそうです。

なんか笑っていいのか迷いますが国民性を表した内容でしたのでお話しさせていただきました。

幹事報告

国際ロータリー日本事務局より

1.4月のロータリーレート 1ドル133円

ガバナーより

1.次年度クラブ幹事及び事務局研修のご案内

日時:5月13日(土)10時から12時まで

受付:9時40分開始

開催場所:松下政経塾 講堂

茅ヶ崎市汐見台5-25

送迎バス:辻堂駅南口 9:20発・9:40発を用意しています。

それ以外は徒歩約25分か、公共交通機関をご利用下さい。

研修内容:幹事、事務局の役割

地区との関わり、地区 HP について

マイローター、クラブセントラルの活用

規定審議会、クラブ細則について

2.2021-22年度 財団寄付クラブ表彰の件

①「Every Rotarian, Every Year」クラブ 認証バナー

②100%ロータリー財団寄付クラブ認証バナー

3.次年度向け会員増強セミナー開催のご案内

「これからの会員増強維持を考える。増強サミット 2023~理屈じゃない、情熱だ!~」

日時:5月13日(土)13:30~15:50(受付13時~)

会場:松下政経塾 講堂

対象者:クラブ 会長、副会長、クラブ 次年度幹事・次年度クラブ 会員増強・維持委員長

◎出席者のお返事を、5月8日(月)迄に、ガバナー事務所までご連絡下さい。

連絡事項

1.4月23日(日)に開催される地区研修・協議会に参加される方は、当日10時に湯河原駅を出発します。尚、バス・弁当代として一人当たり3,000円いただきます。

2.6月9日に予定されていた家族親睦会は諸般の事情により、5月12日に実施することとなりました。行程等は追ってお知らせいたします。

スマイルボックス

会員誕生日 葉維英君(4/4)

(紙面の都合により、残りは次号に掲載します)

出席報告

ゲスト 0名 ビジター 0名

会員 23名 欠席4名(免除者2名)

出席率 90.48%

前回の修正出席率 80.95%

前々回の修正出席率 66.67%

事前メイクアップ 1名

皆様こんにちは。

桜の花も早や散り、草木にも活力が沸いて春を感じる今日この頃です。さて、春になると目の相談が圧倒的に多くなります。花粉によるアレルギー性結膜炎と、1年を通して強いと言われる紫外線によるトラブルですが、はたして目のトラブルは春先だけで収まるのか?! そんなことで、今日は目のお話をさせていただきますと思います。

そもそも目は、我々の生活において欠かせない存在で、少しでもよく見えてほしいものです。

健康な目の表面は、常に涙の膜で覆われています。

「スマホ老眼」という言葉を聞いたことがございますでしょうか。これは一般でいう「老眼」とは異なるもので、「老眼」は、加齢に伴って水晶体が軟化してしまい、ピント調節ができなくなってしまう症状に対し、「スマホ老眼」は、スマホなどの画面を見続けたことにより、目のピントを合わせる毛様体筋が凝り固まってしまうため緩みにくくなってピント調節できなくなり、近くは見えるのに遠くのものが見えにくくなっていく症状で、近年、10～30代に多いそうです。

またスマホは、まばたきの減少で目の乾燥を引き起こしやすくなります。よく言われる「ドライアイ」です。

目の表面のうるおいを保つためには、この3つの層のバランスを維持することが大切です。でも、目の酷使、空調による室内の乾燥、コンタクトレンズの過剰使用、加齢などによって、このバランスが崩れてしまうと涙は安定して目の表面を覆うことができなくなり、「目が乾く」という症状が引き起こされます。

#### 《スマホ老眼チェック項目》

- スマホの小さな文字が見えない
- スマホを見た後に遠くを見るとぼやける
- 夕方になると目が見えにくい
- 目に疲労感がある

目を健康に保つには、日常生活の中で目に優しい行いを心掛けることが重要です。

ウォーキングなどの軽い運動をすることで体や目の血行がよくなります。また適度な運動は体の酸化を防ぐ効果が期待できます。

紫外線を浴びることも活性酸素が増える原因となります。日傘や帽子、サングラスなどを活用して紫外線対策をすると効果的です。

目の周りをマッサージしたり、指でツボを刺激したりすることも効果的です。

髪が生え際から頭皮を動かすようにマッサージしてみたり、目に近い耳の上側をほぐしてみてください。この辺りには春に

関係する気の流れの通り道があるとそうなので、しっかりほぐし見てください。

入浴などリラックス効果とともに、湿度の高い環境も効果が期待できるようです。

目の栄養についてご紹介します。

#### ビタミンA

レバー、うなぎ、アナゴ、卵、モロヘイヤ、人参、カボチャ、明日葉、ミカン、のりなど

#### ビタミンB1

豚肉、うなぎ、たらこ、いくら、タイ、大豆、エンドウ豆、玄米、カシューナッツ、ピスタチオなど

#### ビタミンB2

レバー、卵、チーズ、うなぎ、さば、ぶり、いくら、まいたけ、マッシュルーム、菜の花、豆苗、納豆など

#### ビタミンE

ひまわり油、綿実油、アーモンド、ピーナッツ、カボチャ、モロヘイヤ、赤ピーマン、菜の花、いくら、たらこ、かに、えび、うなぎ、ブリなど

#### ビタミンC

パプリカ、菜の花、ブロッコリー、ジャガイモ、サツマイモ、柑橘類、イチゴなど

#### アントニン

ブルーベリー、ぶどう、なす、紫キャベツ、黒豆、赤ワイン

#### ルテイン

とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、ローズマリーなど

#### アキスタンチン

エビ、カニなど甲殻類、サケのサーモンピンク

私が一番にお勧めなのは「ヤツメウナギ」です。その影響的特徴はビタミンAが8,200 μgと非常に多く含まれ、ウナギの3.5倍にも相当しますそのほかそのほか鉄、亜鉛、ビタミンB1、ビタミン2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、ビタミンD、ビタミンE、EPA、DHAが多く含まれています。

目薬の話です。OTC点眼薬を購入される方で、「防腐剤」を気にされる方が多くいます。そもそも点眼薬に含まれる防腐剤は、涙で中和されてしまうほどに微量ですので、一般的に害はありません。しかし、コンタクトレンズ使用の方、涙が少ない重度のドライアイの方は注意が必要です。また、医療用のように病気で長期に使用する場合は使い切りを条件に防腐剤フリーの方がより安全ですが、一般的には害はありません。ご購入の際は、どんな症状にどんな成分がいいかも含め薬局で相談してください。

(文・編集:丸塚順子(4月会報担当)/クラブ会報委員会)