



2021. 5. 18
第 2004 回例会

WEEKLY BULLETIN

青少年奉仕月間

会長 石川 久 幹事 岡村 裕太

本日の予定

- ☕ クラブ協議会
須永・田口年度戦略計画について
須永 恵子 会長エレクト
- ☕ ♪ ロータリーソング ♪
我らの生業、古河東ロータリークラブソング

会長の時間

2020-21 年度会長 石川 久



今年は 124 年ぶりに節分が 2 月 2 日となったため、昨年のうるう年に続いて、今年も 5 月 1 日の八十八夜となりました。ただいま新茶シーズンです。となれば、

私の職業であるお茶の淹れ方の話をします。

まずは、お湯の沸かし方

1. お湯に沸かす水は、前の晩に汲み置き
 2. ヤカンで沸かす際は、蓋をしない。
沸騰後、1~2 分は火を止めない
- 以上でカルキ臭がかなりと飛びます。

次に、お茶の淹れ方のコツ (2 杯分)

急須は大き過ぎない物で、湯呑 2、3 杯位が注げる大きさがよい。

1. お湯 (90℃位) を湯呑に少し多めに入れる。
(一煎目は茶葉がお湯を吸うため)
2. 茶葉 7~10g を急須に入れる。
(好みの濃さにより加減)

3. 湯呑に入れておいたお湯を急須に入れる。
(湯呑が熱くなると 10℃位下がる)
4. [重要] 深蒸し茶なら 20 秒位、固い針のような茶葉はその 2 倍、そのまま静かに待つ。
(茶葉の中心まで湯が浸み込むまでの時間)
5. [重要] 2 つの湯飲みに交互に注ぎ始める。
もし色が薄い場合は、急須の中の湯が回るように急須を軽く回し、色が濃く出てくれば OK。
6. 最後の一滴まで絞り出す。
7. 綺麗な緑色のお茶が淹れられれば、完了。

お茶を淹れるのも料理と一緒にです。自分好みの淹れ方を見つけてみましょう。本日本配布した新茶で、ぜひ試してください。また、茶葉を購入する時は専門店で、濃い目に淹れてもらって試飲しますと、良い物とそうでない物がわかりやすくなります。不明点は私までお電話ください。

司会進行



三田 圭子 SAA

点鐘



石川 久 会長

オーディオ担当



井上 学 会員

♪ ロータリーソング ♪ 君が代、奉仕の理想、バースデイソング

🍵 例会前食事 🍵 感染症対策のためロータリーソング発声なし(ハミングあり)

🍵 石川久会長より新茶の差入れあり、配布



お客様の紹介

🍵 米山記念奨学生 王 萱 (オウ シエン) さん

今日は、新しい米山奨学生の王さんと一緒に来ました。2 人の奨学生 2 人で例会に参加するのは初めてで、今日はとても嬉しいです。また、いつもは電車で来るのですが、今日は王さんに車で送ってもらったので、楽でした (笑)。

昨日、博士論文を提出しました。修正などを経て、7 月頃に最終提出となります。今月 28 日に博士論文の審査会があります。ここを乗り切れば、無事卒業できると思います。あと少し、頑張ります！



🍵 米山奨学生 王 瑞贊 (オウ ズイイン) さん

初めまして。現在、筑波大学システム情報工学科コンピュータサイエンス専攻特待 2 年です。これから 2 年間宜しくお願いします。

私は「トレーニング支援」の研究をしています。コロナ禍で、自宅でトレーニングをする方が多くなっていますが、動作が間違っていたりして、怪我などをする可能性が高いです。私の研究は、自宅でのトレーニングを支援するアプリの開発です。例えば、スマートフォンで利用者の動きを検出し、音声でフィードバックを返します。「アドバイス」や「コマンド」をいただけると幸いです。



セレモニー

🍵 ロータリー米山記念奨学金の贈呈



王 萱 さんへ



王 瑞贇 さんへ

🍵 ロータリー米山記念奨学生修了証明書及びカウンセラー感謝状の授与



王 萱 さんへ
修了証明書の授与



鶴岡 学 会員へ
カウンセラー感謝状の授与

🍵 月初めのお祝い 司会担当：星野 龍肇 会員

5月生まれの皆さん、おめでとうございます！

[5月生まれの方] 山腰 すい 会員 / 井上 学 会員 / 山室 和徳 会員 / 猪瀬 一也 会員



[星野会員からひとこと]

米山学友のダリナさんから、東大の大学院を無事優秀な成績で修了したとの嬉しい報告がありました。EUの研究所への就職を考えていたそうなのですが、コロナ禍の影響もあり、しばらくは日本にいるそうです。



委員会報告

🍷 広報委員会 福田 優子 委員長 代理 岡村 裕太 幹事
 クラブ広報用備品購入報告とご披露



のぼり旗

クラブのイベント開催時に使える「のぼり旗」を数本用意しました。よかんべ祭りなどでの奉仕活動の際に並べてアピールしましょう。また、車につけていただいている赤いマグネットプレートがそろそろ傷んできている時期かと思い、新しく「緑のマグネット」を作りました。



古河東ロータリークラブ マグネット

出席状況報告

大橋 みち子 委員長

前期は、分散指定者出席により 100%としておりましたが、後期は、分散指定者出席状況の実数値をもとに報告いたします。

※各委員会が開催されましたら、各委員長は、ホームページ上の様式にて、出席委員長宛て参加者名簿等のお知らせを願います。



第 2003 回例会 5 月 11 日		第 2001 回例会 4 月 27 日 (前々回)
名誉会員を除く会員数	54 名	新型コロナウイルス感染拡大防止措置に伴う マレットゴルフ中止により、休会
出席計算に用いた会員数	34 名	
出席または Make Up 会員数	28 名	
出席率	82.35%	



お名前	メッセージ
石川 久 会長 岡村 裕太 幹事	もう今年度 2 か月を切りました。残り期間も宜しくお祈いします。 オウズイインさんようこそ！ 2 年間宜しくお祈いします。オウシエンさん、今日ともう一回、楽しんでください。
山崎 清司 PDG	5 月 9 日筑西市で開催されました新井和雄ガバナー年度地区研修・協議会に須永恵子次期会長、田口精二次期幹事、白戸里美次期社会奉仕総括委員長と参加しました。席上 9 月 12 日行われる茨城海岸清掃用の T シャツは白戸里美会員考案のキャッチフレーズ「いっしょに生きよう、茨城の海と」が紹介されました。今回の地区研修協議会はハイブリッドで行われその他の委員長は Zoom で参加しました。皆様ご苦勞様でした。
山腰 すい	井上学会員卓話宜しくお祈いいたします。今月で 75 歳の誕生日を迎えました。いよいよ後期高齢者の仲間入りです。保険の負担金も 1 割になりワクチン予約も優先的に確保することができました。
板橋 孝司 小倉 郁雄 須永 恵子 松井 実 植木 静子 大高 滋 田口 精二 三田 浩市 海老沼 堯 久野 茂 福江 眞隆 三田 圭子 江口 紀久江 小森谷 久美 福田 優子 森 敏夫 大橋 みち子 須田 純一 星野 龍肇	米山奨学生オウシエン様、オウズイイン様、ようこそいらっしゃいました。お誕生日の皆様おめでとうございませう。井上学会員卓話宜しくお祈いいたします。

人数	合計	累計	目標額	達成率
23 名	¥ 47,000	¥ 1,686,000	¥1,800,000	93.67%

幹事報告

岡村 裕太 幹事

第 11 回定例理事会【承認事項】

1. 4 月の会計報告
2. 6 月のプログラム
3. ローターリーダー（七福神巡り&清掃活動&花見例会）決算報告
4. 各委員会奉仕活動進捗状況
（職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕）
5. 新旧合同理事会の引継日程について
パスト会長幹事会中止について
6. ポリオ募金の 5 月中送金について
7. クラブ戦略計画について



第 11 回定例理事会【確認及び連絡事項】

1. 5 月 23 日（日） 地区大会参加方法について（3 名のみ現地参加 / You Tube 視聴）
2. 今後コロナ禍での例会について（現状継続）

次回理事会開催予定日 6 月 1 日（火）午前 11 時 古河商工会議所 3F

その他報告

5月14日（金）に第4分区の会長幹事会があります。6月19日（土）に開催予定のIMについての議題もあるかと思えます。参加方法等も含め状況が分かり次第、皆様に報告させていただきます。

5月23日（日）の地区大会のライブ配信についてのお知らせが月信5月号の裏面に記載されています。5月のプログラムに「Zoom中継・全員参加」の記載がありますが、当初想定していた配信とは異なる為、皆様の参加方法は例会場での全員参加は中止とし、各人でYou Tubeの視聴となります。視聴方法は月信に記載の通り近日中にガバナー事務所よりメール及び冊子が届く予定となっています。当日のプログラムを含めご確認下さい。現地には山崎 PDG・石川会長・岡村の3名で参加して参ります。

会員卓話「発達障がい者の理解」—大人の発達障害を中心に—
井上 学 会員（作業療法士）



本日知っていただきたいこと

- 発達障害は、性格の問題ではなく、脳の構造上の問題
- 発達障害と凶悪犯罪の関連性
- 大人の発達障害の種類と障害特性
- 大人の発達障害者の生きづらさ
- 大人の発達障害者を部下に持った時の対応

発達障害は脳の問題①

広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群含む）

会員卓話「発達障がい者の理解」—大人の発達障害を中心に—

井上 学 会員（作業療法士）

同じコミュニケーション下手でも

自閉症スペクトラム

ASDの場合

言葉以外のコミュニケーションを理解しづらく、言葉の意味もわからない。誰に話しかけても話さずしてしまおう。



他人は「偉いです。」

ADHD

ADHDの場合

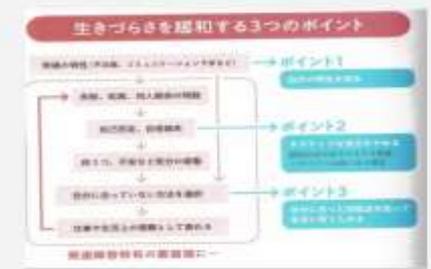
言葉の速度で、話があとごちとるんだけ。内容は悪くても意図的に聞き流してしまおう。



他人は「偉いです。」

生きづらさの悪循環

生きづらさを緩和する3つのポイント



発達障害にともなう二次障害

- ①うつ病
- ②躁うつ病（双極うつ病）
- ③不安障害
- ④依存症（アルコール依存、覚せい剤依存、ギャンブル依存、セックス依存など）
- ⑤行為障害（反社会的行動、犯罪）
- ⑥異常性愛
- ⑦パーソナリティ障害
- ⑧社会的ひきこもり（ニート）
- ⑨DV
- ⑩虐待、ネグレクト（育児放棄）

発達障害者を部下に持った時の対応

①仕事をうまく進めるコツ

1. 「やるべきこと一覧」でスケジュールを管理する
2. 採取りをよくするには自分専用の作業マニュアルを作る
3. 仕事は小分けして出来ることから順番に片づける
4. 暗黙の情報は身近な仕掛けを用意する
5. 書類などは置き場所を決め、使ったら必ずそこへ戻す
6. 朝日職場へ持っていくものは玄関や出入り口に出しておく
7. 大事なものは林からばなさない

発達障害者を部下に持った時の対応

②コミュニケーションを良くするためのコツ

8. 相手を怒らせてしまったときは、とにかく謝る
9. 相手の考えや気持ちは状況観察で学び、覚える
10. 依頼の仕方と戻り方を覚える
11. 会議では出し分けに留意しない
12. 得意なこと、苦手なことを知ってもらう
13. 指示や連絡などを口頭で受ける場合は必ずメモを取る
14. よく使う言葉は手帳などにリスト化しておく
15. 自分の価値観を絶対視して他人の批判をしない
16. 話すときのマナーを覚える
17. 服装のマナーを覚える
18. 食事のマナーを覚える

発達障害者を部下に持った時の対応

③職場環境を良くするためのコツ

19. 感覚過敏には刺激を緩和するツールを活用する
20. パニックになりそうときはクールダウンを心がける
21. ストレス対処法を考える
22. 自分に合う環境に異動させてもらう

発達障害の治療

- ①心理教育
 - 本人の受容と偏見の理解
 - ②ライフスタイルの指導
 - プライベートや職場での生活環境をよりストレスの少ないものに調整する
 - ③心理療法
 - 認知行動療法などで「全か無か思考」「マイナス思考」「すべき思考」「他人化傾向（何でも自分に関係しているように考える）」「過度の一般化（特別な出来事も過度に一般化して考えちゃう）」などの認知の歪みを改善する
 - ④自助グループの参加
 - ⑤薬物療法

まとめ

- ・ 脳の構造上、人の気持ちが分からなかったり、すぐカッとなり攻撃してしまったり、ミスを連発する人がいます。
- ・ そういった方々、部下を怒ったり、仲間外れにする事はやめましょう！
- ・ 受入れ、気づきを与え、共に社会に適応できるように励ましましょう！
- ・ 奉仕の理想（思いやり）でよろしくお願ひします！

※ 紙面の都合、一部割愛させていただきました。

今後の予定

2020-2021 年度 R I 会長 ホルガー・クナーク テーマ「ロータリーは機会の扉を開く」

2020-2021 年度 古河東 RC 石川 久 会長 クラブスローガン「感じて、考えて、自ら奉仕」

古河東ロータリークラブ			
例会日程	出席グループ	例会会場	内 容
第 2005 回 5 月 25 日 (火) ⇒ 5 月 23 日 (日)	山崎 PDG 石川会長 岡村幹事	つくばノバホール	地区大会
	上記以外の 会員	You Tube ライブ配信	
第 2006 回 6 月 1 日 (火)	A・B	古河商工会議所 3F	月初めのお祝い 会員卓話 一年を振り返って① 各委員長リレースピーチ
第 2007 回 6 月 8 日 (火)	B・C	古河商工会議所 3F	会員卓話「一年を振り返って②」 各委員長リレースピーチ
第 2008 回 6 月 15 日 (火) ⇒ 6 月 19 日 (土)	全員出席	とねミドリ館	第 2820 地区 第 4 分区 IM 午後 1 時 登録開始 午後 1 時 30 分～4 時 50 分 基調講演、各クラブ発表
第 2009 回 6 月 22 日 (火)	全員出席	古河商工会議所 3F	徽章引継ぎ、パストバッチの贈呈、 クラブ財産目録引継ぎ SAA 委員会引継ぎ、 親睦活動委員会引継ぎ、皆出席賞表彰 会員卓話「一年を振り返って」 石川久会長・岡村裕太幹事
第 2010 回 6 月 29 日 (火)	—	休 会	第 5 週につき

池田 正純 地区ガバナー スローガン「ロータリアンのイノベーション・磨こう人間力！」		
地区行事等		
5 月 23 日 (日)	地区大会	第 2005 回例会日程に同じ
6 月 12 日 (土) ～16 日 (水)		2021 年ロータリーバーチャル国際大会
6 月 19 日 (土)	第 4 分区 IM	第 2008 回例会日程に同じ

例会出席グループ分け表

5月				6月			
第1例会	4日(火)	休会	みどりの日	第1例会	1日(火)	A・B	24名
第2例会	11日(火)	A・C	24名	第2例会	8日(火)	B・C	22名
第3例会	18日(火)	全員出席		第3例会	15日(火) ⇒19日(土)	全員出席	
第4例会	25日(火) ⇒23日(日)	[PDG/会長/幹事] つくばノバホール		第4例会	22日(火)	全員出席	
		[上記以外の会員] You Tube ライブ配信		第5例会	29日(火)	休会	

固定メンバー 10名		Aグループ 13名	Bグループ 11名	Cグループ 11名
会長	石川 久	井上 学	桑原 正信	白戸 里美
幹事	岡村 裕太	猪瀬 一也	小森谷 久美	福江 眞隆
パストガバナー	山崎 清司	植木 静子	小山 幸子	福田 優子
会長エレクト	須永 恵子	江口 紀久江	齊藤 忠	福富 好一
会計	田口 精二	海老沼 堯	坂田 信夫	古谷 弘之
スマイル	大高 滋	大橋 みち子	佐藤 孝子	星野 龍肇
親睦委員長	板橋 孝司	小倉 郁雄	佐谷 道浩	松本 幸子
クラブ会報・IT	齊藤 愛	小林 好子	杉岡 榮治	三田 浩市
クラブ会報・IT	松井 実	柿沼 利明	須田 純一	森 敏夫
SAA	三田 圭子	加藤 奨一	高橋 采子	山腰 すい
		久野 茂	武澤 郁夫	山室 和徳
		栗田 吾郎		
		鶴岡 学		



☕ 例会を欠席する時は前日までに SAA までご連絡ください。

SAA : 三田圭子 [e-mail] kei.68117.mitako@docomo.ne.jp [電話] 090-4094-9175

☕ 原稿の送付先は[e-mail] megumi.saito@grace.ocn.ne.jp 又は [FAX] 0280-32-2450 (齊藤愛) までお願いします。

創立 : 1982年(昭和57年7月6日) URL : <http://www.kogaeast.jp> 週報他、例会等の詳細情報は、ホームページをご覧ください。

例会日時 : 火曜日 (12:30~13:30) 例会場 : 古河商工会議所 3F (古河市鴻巣 1189-4 電話 0280-48-6000 FAX0280-48-6006)

文責 : 古河東ロータリークラブ会報 IT 委員会 [齊藤(愛)・松井・小森谷]