



Rotary 古河東

Weekly Bulletin

2020.5.14

5月の強調月間『青少年奉仕月間』

会長 江口紀久江 幹事 松本幸子

会長の時間

2019-20 年度会長 江口紀久江



皆さん、我慢の毎日が続いておりますが元気でお過ごしでしょうか。

今迄、出来そうで出来なかった散歩等で身近な新たな発見を感じたりしている事と思います。写真は野木神社の二輪草です。

ここで一句

「二輪草、久しく見てないこの密度」

「密度？関係ないよ 不（二）倫草…」(笑)



皆でまた笑顔で集まる日がいち早く来る事を願います。
一言投稿お待ちしております。

薬剤でよごれるので施術中の使い捨てマスク
(キッチンペーパー)

♪母さんは夜なべ～をして♪ で対応しております。



報 告 事 項

◆ 鶴岡学さん

[同時通訳の世界を体感－Rotary Telethon に参加して]

令和2年5月3日0時からスタートのROTARY TELETHONに参加しました。オンラインで顔を見ながら話すことが new normal となりましたね。今オンラインで、世界中のロータリアンの発信を、こうして目にして耳にすることに感謝致します。オンラインで例会を開催しているクラブの紹介や、ポリオ根絶を進めてきた活動が今活かされていることを学びました。

◆ 社会奉仕委員会 福江眞隆委員長

〔谷ウツギの贈呈〕

令和2年4月21日午後2時に、山崎清司パストガバナー、江口紀久江会長、松本幸子幹事、福江眞隆の古河東ロータリークラブメンバーと、鈴木正幸古河総合病院顧問の5名で、こが里山、稲宮の里におきまして、こが里山を守る会の蒔田睦郎理事長に、谷ウツギ、100本を寄贈いたしました。

コロナウイルスの猛威の中、皆、マスク着用で集合し、記念の植樹と、パネルの贈呈を行いました。この模様は、古河ケーブルテレビにも撮影していただきました。

暗い話題が続く中、4名とは言え久しぶりに、生で皆さんにお会いできて懐かしいやら安心するやらで、里山の散策もさせていただきました。我々の寄贈した谷ウツギも、5月には花をつけるそうで楽しみです。クラブの皆様、どうぞ、里山にお出かけください。不要不急ではありませんが、3密ではありませんので。



◆ 米山奨学生 王萱さん

〔近況報告〕

最近は忙しいです。自分の実験が多いので、テレワークが出来なくて、時差出勤でやっています。コロナは怖いですね。密集を避けて産総研の食堂にも行かないようにしているので毎日お弁当を作って研究室で食べます。美味しいものを食べたいですが、我慢しています。本当にコロナが早く落ち着いて、皆さまと会いたい、美味しいものを食べたいですね。

古河東ゆきはなロータリー衛星クラブより

島田義広 古河東ゆきはな RSC 議長

〔zoomにて理事会を開催〕



4月21日（火）午後7時30分より、zoomにて理事会を開催いたしました。

海老沼会計にホストとして協力をいただき、松本幹事、須永議長エレクト、島田の計5名の参加がありました。

また、飛び入りで松本古河東 RC 幹事からの諸事連絡などもありました。

須永議長エレクトのもと、来年度の大まかなスケジュールの計画と独自事業の案、来年度からの例会の進め方などについて話し合いを行いました。

各自自宅やオフィスなどからのアクセスをしており、終始リラックスした雰囲気の中での話し合いができたかと思います。（理事会終了後にはウイスキーを飲み始める会員の姿も・・・）

Covid-19の影響がいつまで続くか現時点では不明ですので、今後も zoom を活用した企画など行っていく予定です。

[1] 田口精二さん

元気に歩ける身体作りをしましょう!!

ひろのば体操

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。

今、コロナウイルスの影響で外出自粛ということで、家で過ごされている方が多いことと思います。早く収束することを願っていますが、いつになるかわからない状態ですね。元の生活に戻った時に、元気に歩けますよう皆様の自宅で簡単にできる足を使っの体操をお勧めしたいと思います。

【基本のやり方】



①手の指を足指の間に入れる ②イラスト参照 ③軽くにぎったまま5秒伸ばす
④反対側にも5秒伸ばす ③と④を交互に繰り返す 理想の目標は90度とする
・反対側の指も同様にのばす ・1回に要する時間の目安は、両足で約5分

足首をひろげてのばす簡単な体操です。これは NHK でも放送されました。

私もおすすめする「ひろのば体操」です。足首を伸ばせば転ばない足になり一生元気に歩けます。

一日1回5分足指を伸ばしましょう。

足指の変形は万病を招くと言われています。

外反母趾、浮き指、小指の変形、など

足指がのびて動かないと足裏のアーチがくずれ

関節や内臓に負担をかけてしまいます。



～☆～つれづれなるままに～☆～

◆医療従事者激励・支援



4月理事会でコロナ禍と戦う医療従事者を表彰することが決定した。素晴らしいことだ。当クラブには地域を代表する3大病院でこれにあたるDoctor 会員が3名いる。日夜、目に見えない患者の治療にあたる一方、従事者の感染予防や院内感染の対策に腐心している。ロータリー財団は「災害救援補助金」をコロナ対応目的で、また地区補助金の臨時費を医療従事者対策に使用することを可とした。地区でもフェイスシールド 9,600 枚を茨城県医師会に贈呈する。

◆マスク



マスク不足が深刻化している。高いマスクを求めて漂流する人が多い。マスクに「しみ」や「髪の毛」の混入もあるという。「それなら家にある手ぬぐいやハンカチで作れば」というわけで女房、ハサミを持った。出来が悪いが何とか口にフィットする。国の指導者もテレビにでるとき「これ昭恵製。ご家庭でもマスクの手作りをお勧めします」と呼びかければ手製マスクの普及につながる。早速これで買い物にでたが違和感はなかった。

◆コウノトリ



渡良瀬堤防を歩いたら人だまりがあった。近づいてみると図太く長いレンズのカメラを遊水地の鉄塔に向けて獲物を狙っている。聞くとここに「コウノトリ」がきているのだという。よく見ると鉄塔のうえに鳥がとまっている。ボクの安物デジカメを最大ズームにして撮影を試みるが画像が動いて焦点があわない。「エエ～イ」と気合で押したら写っていた。帰宅して調べるとこのコウノトリ、野田で放鳥され、名前は「ひかり」とあった。

◆カタクリ



何もすることなくひまなので筑波山に向かった。人に会うことが歓迎されない時節なので真壁から入り裏道を歩いた。この裏道は一般の人は皆無、自分だけの世界だ。狭い山道の両側にはカタクリとニリン草が咲き乱れる。カタクリの花は不思議と太陽に背をむけ、お辞儀をしたように花びらを下に向けている。山野草も生命のかがやきを放つ。雑木林は野鳥の鳴き声がにぎやかだ。全山、新緑が目に見える日は近い。

「幸福のアラビア イエメン」。アラビア半島南端部に位置するイエメンほど面白い国はない。しかし今も内戦が続き、外務省の危険レベルは「4」という最高危険レベルが継続している。

ボクは内戦休戦の合間を利用して 1995 年・96 年と 2 回訪問した。首都・サナアは世界最古の街と言われ、城壁に囲まれた旧市街は、粘土とレンガで作られた中層ビルディングが林立している。全棟チョコレート色のレンガビルに、カマリア窓と呼ばれる窓が漆喰で白く縁取りされた作りは芸術的建物で実に美しい。旧市街のホテルに泊まった。早朝、モスクからアザーン（礼拝の呼びかけ）の音が響くとこれに呼応して周辺のモスクからアザーンの大合唱が始まる。これも各モスクがスピーカーを使い、競って大音響で流すので頭から爆撃機が突っ込んでくるようでとても寝てられない。しかしこれがイスラム諸国の習慣で日課なのだ。

街を歩く男たちは腰に「ジャンビア」という短刀をさし、覚醒作用のある「カート」という薬草をガムのように噛んでいる。噛み終わった「カート」は吐き出さず、さらに追加して噛み続けるので、ほっぺたは大きく膨らみこぶとりじいさんの様である。

スーク（市場）や露店には人、ひと、ヒトがひしめき合い身動きもできない。どこからこんなに人がわいてくるのだろう。雑踏、喧噪の中に、呼び込みの大声が響き渡り、香辛料のむせ返るような匂い、体臭、強烈な香水のかおり等々アラブを旅するとこの活気がたまらない。

1泊 50 円ぐらいの田舎の安ホテルに泊まった。案内された部屋はなんと屋上。そこにパイプ製のベッドが数台おいてある。もちろん屋根などない。ベッドには薄っぺらなマットレスと汚れた毛布が 1 枚あるのみ。これも旅の思い出・体験。夜空を見ながら星のささやきを聞きながら寝入った。

イエメンほど思い出深い国はない。下に写真 4 枚付けました。



イエメンの伝統建築。
白く縁取りされた窓や柱は建物に
アクセントをつけて実に美しい

バックパッカーとしてイエメン
を歩く。シャツ一枚で歩き、パジ
ャマとしても使う





50 ドルを闇屋で交換したら持ちきれないほどの現地通貨が来た。
喜ぶボク

50 円と聞き泊ったら屋上。パイプベッドが屋上に並べられ、薄い毛布にくるまって寝る。夜空を仰ぎ、星のささやきを聞きながら寝る。



今後の予定

2019-2020 年度 RI マーク・ダニエル・マローニー会長テーマ「ロータリーは世界をつなぐ」

2019-2020 年度 古河東ロータリークラブ 江口紀久江 会長クラブスローガン「つなげる親睦 広がる奉仕」

2019-2020 年度 第 2820 地区 中村澄夫ガバナースローガン「人、学びて更なる奉仕」

古河東ロータリークラブ

例会日程

例会会場

内 容

◆ 5 月例会は全て休止です

古河東ゆきはなロータリー衛星クラブ

例会日程

例会会場

内 容

5 月 12 日 (火)
午後 7 時 30 分

zoom にて
(接続先は別途 ML 等でご案内します)

未定

5 月 26 日 (火)
午後 7 時 30 分

未定

古河地区ローターアクトクラブ

例会日程

例会会場

内 容

◆ 5 月例会は全て休止です

◆ 原稿の送信先は e-mail megumi.saito@grace.ocn.ne.jp 又は FAX 0280-32-2450 (齊藤) 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 FAX 0280-48-6006)

文 責 : 古河東ロータリークラブ会報 IT 委員会 [齊藤 (愛)・松井・白戸(里)]