

# Rotary



# 週報

2023~2024年度  
国際ロータリーのテーマ

## 世界に希望を生み出そう

No.01393 2023.9.25 第10例会

◆本日のプログラム

9月25日(月)  
内部卓話  
「イニシエーションスピーチ」  
木庭 茂治 会員  
三宅 健太郎 会員

◆次回のプログラム

10月2日(月)  
内部卓話  
「イニシエーションスピーチ2nd」  
川西 熊雄 会員  
木本 克彦 会員  
高橋 峯男 会員



## CREATE HOPE in the WORLD

◆理事・役員 (2023.7~2024.6)

会 長	相 原 利 行
副 会 長	入 江 直 人
幹 事	森 本 剛 仁
副 幹 事	井 川 浩 典
理事・S.A.A.	西 岡 貞 則
副 S.A.A.	日 笠 常 信
会 計	橋 高 正 剛
理事・職業奉仕	与 田 卓 士
理事・社会奉仕	樋 口 芳 紀
理事・国際奉仕	久 松 哲 生
理事・青少年奉仕	笠 原 英 司
理事・会員増強	末 吉 賢 多
理事・プログラム	日 笠 伸 之
理事・親睦活動	小 林 龍 平
理事・ロータリー財団	堀 川 辰 也
直 前 会 長	鴨 井 利 典
次 期 会 長	山 田 喜 広

地区のスローガン 「希望の種を播きましょう。育てましょう。」

クラブのスローガン 「仲間を増やそう」

## 岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30~13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

事務所 〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル 6階西F号室

E-mail : jimur@kyotosuzakurc.com

TEL(086)222-9590 FAX(086)224-4288

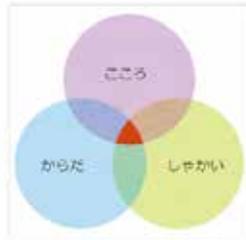
E-mail : hokusei@ok6rc.jp http://okayama-hokusei-rc.jp

外部卓話

「心の健康をもたらす好循環」

特定医療法人万成病院 公認心理師 黒田 憲 佐 様

健康であることとは



精神的・身体的・社会的に調和がとれた状態。

ストレス等の困難や課題に対して向き合い、対処していく力があること。

個人や会社が立てた目標に向かって進んでいる状態。

企業における健康

心の健康不調により連続1ヵ月以上休職、または退職した従業員がいた事業所の割合 **13.3%**  
年々増加傾向 厚生労働省 令和4年の健康安全衛生調査(業種別調査)より

心の健康不調からくる不安感や集中力の低下等は、本人だけでなく、組織としての安定性や生産性に大きく影響する。

組織全体の成長に関わる大きな問題であるため、従業員の心の健康を支え、より良い労働環境を整えていくことは不可欠。

心の健康対策：具体的には

- ストレスチェックの実施
- 相談窓口の設置
- 心の健康に関する研修を実施
- 精神科医療機関の受診・連携
- 外部のサポート資源の活用(岡山産業保健総合支援センター等)
- EAP(従業員支援プログラム)サービスの活用・連携



ストレスチェックとは

ストレスに関する質問に回答することによって、自分のストレスがどのような状態にあるのかを知ることができる調査票です。

労働安全衛生法の改正によって、2015年12月から、労働者数50人以上の事業所は、毎年1回実施報告することが義務付けられました。

心の健康を重視することで

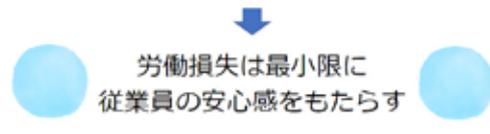


心の健康対策を維持するために

心の健康対策は、企業経営の重要な舵取り役

心の健康を正しく理解し、それぞれに合った方法で無理なく進めることが大切

従業員やサポート資源と共に工夫を考える



“いつもと違う”に気づくこと

身体的症状	心理的症状	社会行動的症状
疲労感	不安感	生活の乱れ
不眠・ぼーっとする	イライラが増える	遅刻・欠勤が増える
頭痛・頭重感	集中力の低下	挨拶が減る・元気がない
食欲不振	些細なことで怒る	ミスが多くなる
めまい	気分が落ち込み	会議を避ける

心の健康不調の兆候にいち早く気づくことで深刻化を防ぎます。

## 前回9月11日の例会記録

### 出席の状況

会員数 51名(内出席免除者 0名) 出席者数 40名  
 欠席者数 11名 出席率 78.43%  
 欠席者 福元, 日笠(常), 久松, 川本, 木本, 中村, 岡田(豊), 田原, 竹本, 氏房, 与田

### 会長報告

会長 相原 利行



事務局の中山さんが、次年度の7月末をもって退職されることになりました。後任者との引継ぎは、来年の2月から7月の6ヵ月間となります。引継ぎ期間の人件費は、3ヵ月分は6クラブ折半となりますが、あとの3ヵ月分は岡山北RCとの折半となります。後任者の募集は、ハローワークを通じて行います。中山さんは1994年から勤務されているとのことで、約30年間クラブのためにお勤めいただいたこととなります。残り少ない在職期間、このクラブのために働いて良かったと思っただけのクラブにしてみたいと思いますので、ご協力のほどよろしくお願いたします。

### 幹事報告

幹事 森本 剛仁



- ① ガバナー月信Vol.3を配付しております。
- ② 次週9月18日(月)は祝日ですので例会はございません。
- ③ 他クラブ月報、週報を回覧いたします。

### スマイル報告

相原会長：万成病院の黒田様、本日の卓話よろしくお願いたします。

平松会員：一方ならぬお世話になっております万成病院の黒田憲佐様が心の健康についての外部卓話をしてくださいますことに感謝申し上げます。

西岡会員：秋のスポーツ、バスケット、サッカー、U-18野球、ラグビー、プロ野球観戦が大変です。

森本会員：自転車の出張修理屋さんに自転車を直してもらいました。パンクしていた自転車も見事に蘇りました。大変便利なサービスでした。

樋口会員：昨日倉敷トライアスロンに参加いたしました。4年振りの大会楽しかったです。来年も開催される事を期待してスマイルします。

末吉会員：本日、商用で先に失礼いたします。

6件 15,000円（累計382,000円）

## 委員会、同好会報告等

### 親睦活動委員会

親睦活動委員長 小林 龍平 会員

来月10月17日(火) 岡山北RC様と合同夜間例会を計画しております。近日中に詳細をご案内しますので、皆様のご参加よろしくお願いたします。

### ゴルフ同好会

ゴルフ同好会幹事 石川 琢磨 会員

9月16日(土) 岡山金陵カントリークラブにて「小松部会長生誕記念カップ」を開催いたしました。

RANK	NAME	OUT	IN	GROSS	HD	NET
優勝	新山英樹	44	45	89	18.0	71.0
準優勝	井川浩典	39	36	75	3.6	71.4
第3位	仲田錠二	51	49	100	27.6	72.4



### 第3回理事役員会議事録

日 時 2023年9月4日(月) 13:30~14:30 場 所 ホテルグランヴィア岡山 3階「ルビーの間」

1. 開 会 会長 相原利行、司会・幹事 森本剛仁
2. 出席者の確認 副幹事 井川浩典  
相原利行 入江直人 森本剛仁 井川浩典 西岡貞則 日笠常信 橋高正剛 与田卓士 樋口芳紀  
笠原英司 末吉賢多 日笠伸之 堀川辰也 鴨井利典 山田喜広 オブザーバー 槌田道弘
3. 会長挨拶 相原利行
4. 審議事項
  - ① 9月~11月のプログラムについて (資料1)  
10月までは決定。11月については外部卓話を盛り込む予定。
  - ② 旧ひな壇慰労夜間例会収支報告について (資料2)  
参加人数増で予算を上回ったが、親睦委員会からの支出に変動なし。
  - ③ 職業奉仕表彰について (資料3)  
既に3社からの申し込みがあるが、引き読み募集する。
  - ④ 歴史フォーラムについて (資料4)  
学校担当者宛に改定資料を送付する。学校訪問時、保護者の方への聴講をお願いすること。審査員は決定しつつある。
  - ⑤ 次年度以降の事務局の体制について  
現事務局員の退職予定を令和6年7月末とし、後任が令和6年2月より勤務出来るよう、採用活動は速やかに開始する。
  - ⑥ 親睦会への予算設定について  
親睦会(入会間もない会員間の繋がりを太くする)の参加者負担を軽減させるために、クラブとして一人当たり3千円負担するものとする。IDM、その他行事を考慮したうえで隔月開催を予定。
  - ⑦ 理事役員会へのオブザーバー参加について  
申込書を提出することで、理事役員会への参加を認める。
  - ⑧ その他
5. 協議事項 無し
6. 報告事項
  - ① 秋田豪雨災害支援金について (資料5) …募金総額35,000円を寄付いたします。
  - ② 社会奉仕委員会活動について (資料6) ・あした彩の犯罪被害者支援講演会の参加の確認  
理事役員の方は参加いただくようお願いします。  
・子どもシェルターモモ連絡  
6RCへの社会見学、職場体験依頼。
  - ③ 6RCドロップボックスについて …安全性に問題を抱くため、具体的な運用も含め再度確認する。
  - ④ 事務局員の残業代支給・退職金積み立てについて …6RC幹事会で方向性を決定する。
  - ⑤ 6RC合同親睦会 令和6年4月24日(水)夜間について …クラブとして参加の予定です。
  - ⑥ その他
7. 閉 会 副会長 入江直人

### メニュー情報

本日のメニュー (9月25日)

前菜盛り合わせ 鰻ざく 旬の御造り  
茸香る炊き込み御飯 赤出汁 香の物

次回のメニュー (10月2日(ヘルシーランチ))

甘鯛のポワレ 柚子香る燕のソース  
南瓜とさつまいものサラダ  
豆乳シフォンケーキ パン コーヒー



前回メニュー(9月11日):  
金目鯛のポワレ  
茸とベーコンの軽い煮込み