

委員会コーナー

出席委員会		担当：中嶋 浩紀		
例会日	会員数	出席	補正	出席率
11/15	39名	26名	0名	61.66%
11/ 1	39名	31名	1名	82.05%

ニコニコBOX委員会 担当：平田 恵三

亀井 俊哉君：今朝は冷え込みました。でも、紅葉は遅れています。

藤吉 紀美君：久しぶりの晃先生の卓話たのしみです。

西田 逸夫君：地区大会は今度の日曜日です。

若尾文子さん：佐々木晃先生、卓話たのしみです。

福井 哲朗君：晃先生、ご多忙のところ、卓話を楽しみにしています。

福井 寛悦君：佐々木先生、期待しています。

安藤摩里さん：先日、郡上八幡ロータリークラブ主催のサッカー大会で、息子のチームが優勝しました！

島田 紳助君：佐々木先生、宜しくお願いします。

同文 { 高井 文洋君・堀野 義夫君・福島 房子さん
林 松美君・山口 正子さん・豊田 暁君
安江 敬司君・佐久間良直君・小原 岳史君
三品ゆき子さん・藤川 敬太君・水谷 美紀さん
中嶋 浩紀君・佐合 淑美さん・鈴木 玄二君
平田 恵三君

◎幹事報告・・・幹事：西田 逸夫

☆他クラブの例会変更

関 RC→12月31日(火)休会・1月7日(火)新年例会

可児 RC→12月12日(木)年次総会

12月19日(木)クリスマス例会

☆新春チャリティーコンサートのパンフレットを拝受。

クラブの要請購入は6枚となっていますので、皆さまのご協力を宜しくお願いします。

☆次週22日(金)例会は地区大会報告となっています。

参加者の3分程のスピーチを宜しくお願い致します。

☆次々週11月29日(金)は休会となっています。

☆明後日の地区大会ご参加者様には、FAX、メール案内をしていますので必ずご確認して下さい。

☆インフルエンザ予防接種ご希望の方は、病院側の指示に従って予約を済ましてから、お出かけください。

なるべく11月中に接種するのが望ましいということです。料金は大人3300円、小人1500円、クラブより1000円の補助がございます。追ってご案内。

本日の行事

■インフルエンザ予防接種月間例会

◆講師：佐々木 晃 先生

◇久しぶりに演壇に立たせていただきました。皆さんから、たくさんのニコBOXに投函頂きまして、有難うございます。まず、インフルエンザとは関係ないお話ですが、最近の交通規制については、横断歩道の一時停止



をしない車の取り締まりを強化しています。これは来年のオリンピック、パラリンピックが東京で開催されます前に、横断歩道での「歩行者優先」の意識を高めようと、警視庁は車両による歩行者の横断妨害行為の一斉取りを実施して

ります。一旦停車しない事は道路交通違反になります。横断歩道の前に人が立っていたら必ず停車します。違反しますと罰則6千円から1万2千円。これで事故等起こしますと3か月以下の懲役、5万円以下の罰金ということになっていますので、必ず一旦停車して下さい。これは信号機が有るか無いかに関わらず必ず停止して下さい。さて、インフルエンザについてですが、岐阜県にも既に今週の初めごろ発症しています。必ずワクチンを接種して下さい。ただ、ワクチンを接種しても直ぐ効果が出るわけではありません。だいたい早くても1週間くらいです。また、生卵、茹で卵、アレルギーのある方は接種を控えて下さい。年齢的には生後6か月以上で12歳まで(13歳未満)では2回ずつ接種します。10月ごろに1回目を接種し、およそ2~4週間(できれば4週間)あけて2回目を接種します。13歳以上は通常1回接種ですが、2回接種することもできます(接種間隔はおよそ1~4週間)。大人は1回でいいです。インフルエンザを予防するためには、なるべく人ごみに入らない。マスクを付ける。大切なのが「手洗い」です。手についたインフルエンザウイルスを除去する為に「正しい手の洗い方」で予防効果を高めることができます。外出して戻ったときは、流水と石けんでしっかりと手洗いしましょう。一日に3回はうがいをしましょう。帰ったら、先ず、うがい、手洗いをする。これは一般に誰もが気を付けていることですが、意識して必ず行います。夏の疲れから10月に入りますと体調を崩される方が多いです。出来れば疲れを取るため、睡眠時間を多く取り、しっかりと休養をとります。感染を防ぐためバランスのとれた食事を摂って下さい。室内の乾燥もインフルエンザに掛かり易くなりますので、加湿器を設置すると良いでしょう。だいたい湿度は50%~60%が適当だと言われています。せつかくマスクをしても効果が無い場合もあります。できるだけ顔に密着するように口と鼻が完全にふさがるように付けて下さい。症状としては熱、全身の倦怠感、関節・筋肉の痛み、が初期に出てきます。高熱が出たら、先ず疑って検査を受けてください。感染力が非常に強いので出来るだけインフルエンザと確定した場合は外へ出ない、家族とも離れているようにします。家族は皆マスクを付けます。握手とか人との接触は危険です。特に高齢者は肺炎になり易いので気を付けて頂きたいと思います。色々治療して行きますと、熱が下がって来ます。その後2日間くらいは安静にしてお休み下さい。新聞、ニュース報道には学校の学級閉鎖や感染流行が掲載されます。注意してみてください。インフルエンザ予防接種は遅くとも今月中までにはして下さい。インフルエンザの株はどんどん変わっていきます。健康管理には充分心がけて参りましょう。(一部割愛)