

# Weekly Bulletin 2014-2015



RI会長  
デイリー C. K. ホアン  
(黄其光)



## 静岡東ロータリークラブ

会長 / 伊藤洋一郎 幹事 / 相原雄治

事務局 / 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場 / ホテルアソシア静岡 例会日 / 毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長  
伊藤洋一郎

## 第 2685 回例会

平成 26 年 9 月 25 日 天候 晴

- 《司 会》 相原雄治 君
- 《合 唱》 「奉仕の理想」  
「静岡東ロータリー」
- 《BGM》 「ラテンミュージック」
- 《来賓》 なし
- 《ピジター》 里見和洋 君(静岡RC)

### 《本日のお祝い》

- お誕生日 9月25日 古橋剛俊 君
- 結婚記念日 該当なし。

### 《会長挨拶要旨》



#### がんばらない介護生活

1. 9月25日は、以前は「介護の日」でした。

2005年に「がんばらない介護生活を考える会」が9月25日を「介護の日」と定め、あらゆる立場の人に介護についての関心を持ってもらおうと活動していました。

そして、厚生労働省が、「介護

の日」は、その後2008年にこの活動の意義を認め改めて「11月11日」を介護の日と定め、今では9月25日から11月11日に変更されています。

2. そこで、本日は、「介護の日」スタートのときの9月25日にちなんで「がんばらない介護生活」について、お話してみたいと思います。

「がんばらない介護生活」の活動が始まったのは次のような背景があります。

日本人は真面目で介護の現場でも「頑張ることが愛情表現である」と考えたり、周囲の人から見ても

「良き介護者でなければならない」と考え、介護する側が一生懸命、介護を頑張ってしまう。介護に尽くしているその行為自体を評価してしまうようです。

しかし頑張るといふ介護は、たとえば、「先の見えない厳しい家庭介護」の中では、介護する側も介護を受ける側も、双方とも精神的なプレッシャーを受けてしまうことが多いのです。そして時として悲劇を生みます。

3. 介護の理念は介護をする側も介護を受ける側も「現状の中で、今、自分らしく生き、自分らしく人生を楽しむ」ということを見失わないことだと思います。

大切なことは、すでに失った若さや失った身体の動きなどを取り戻そうとし、それを後悔したりするのではなく、今ある自分をそれぞれ見つめ、お互いに精神的自立をして、穏やかに生きてゆける生活を手に入れることです。

4. そこで「がんばらない介護生活の5原則」を紹介いたします。次の5つです。

- ① 1人で介護を背負い込まないこと  
(悩みを話し、分担し合う)
- ② 積極的にサービスを利用すること  
(早めにプロに相談して、公共のサービスを利用すること)
- ③ 現状を認識し、受容すること  
(現実を受け入れて、元に戻そうとするのではなく、本人が今、生活しやすい方法を見つける。)
- ④ 介護される側の気持ちを理解し、尊重すること  
(一方的に押し付けず、介護を受ける人の何かをしようとする気持ち・自立を大切にすること。)
- ⑤ できるだけ楽な介護のやり方を考えること

5. 高齢化社会への展開が進んでいる今「がんばらない介護」を参考にして、介護の在り方について考えていただければと思います。

高齢者について「余生を生きる」ということがあります。人生に余りなどないのです。

介護の現場でも、介護をする側も介護を受ける側

も、それぞれが今を生きるということが大切である  
と思います。

## 《会員卓話》

### 「自己紹介と会社のご紹介」

河原崎宏之 君



#### ① 自己紹介

昭和 29 年生 (59 歳) 御前崎市 (旧浜岡町) 出身。妻 1 人、娘 2 人、猫 1 匹。東京都大田区に住んでいて、単身赴任中です。趣味はウォーキング (以前は山登り) ゴルフ、お酒をたしなむ程度。27 年ぶりに静岡に戻りました。

ースで歩くことができます。繰り返し参加いただいた方には賞品をプレゼントしています。

マスコットも作っています。黄色とピンクのマスコットは「猫」、ではなくて「ウサギ」で、「さわちゃん」「ぼぼちゃん」と呼んでいます。

新幹線の駅から始まる、さわやかウォーキングもあります。今年の 10 月 26 日 (日) に京都で開催されますが私が関西にいた際に始めたイベントで、毎回人気で 1,000 人程度集まります。そのうち名古屋、静岡からのお客様が 6 割以上となります。年に 4 回程度開催されますので是非ご参加ください。

新幹線も進化しながら 50 周年を迎えましたが、これは鉄道だけではなく、JR グループの総合力の賜物だと思っています。そして何より利用されるお客様に感謝しながら、さらに新幹線と在来線が相互にタイアップして伸びていければと思っています。今後とも、よろしく願いいたします。

#### ② JR 東海及び静岡支所のご紹介

JR 東海の営業範囲は、東海道新幹線は東京から新大阪まで 552.6km、在来線 12 線区 1418.2km、合計 1970.8km となります。

静岡支社の営業範囲は、東海道線は熱海から新所原まで 117.8km、御殿場線は沼津から国府津まで 60.2km 身延線は富士から甲府まで 88.4km、合計 326.4km となっています。乗車人員は静岡支社管内では、静岡駅が一番多く 1 日平均 6 万人、次が浜松駅 3.6 万人、以下三島駅、沼津駅の順になっています。ちなみに JR 東海全社では名古屋駅が 1 日 19.9 万人でトップ、静岡駅は 5 番目、浜松駅が 6 番目となります。東海道本線静岡駅の運行列車本数は 1986 年では 1 日 60 本でしたが現在は 1 日 100 本とガンバツテ増やして参りました。

#### ③ 東海道新幹線開業 50 周年の取組

今年の 10 月 1 日に東海道新幹線が開業 50 周年を迎えます。静岡駅でも当日始発列車で朝 6 時 22 分に上りホームで出発式を行います。東海道新幹線は 50 年間で 56 億人のお客様に利用されていて、今は 1 日 42 万人が利用されています。50 年前は 12 両編成、1 日 60 本の運行から開始し、ひかりで東京・新大阪間が所要時間 4 時間でした。1992 年のぞみがデビューし、東京・新大阪間は 2 時間半に大幅短縮されました。ちなみに、現在静岡駅に停車するひかりは上下合わせて 37 本になっています。10 月 13 日には NHK で 19 時 30 分より「妻たちの新幹線」が放映されます。

#### ④ 御殿場線 80 周年の取組

また、同じく今年 12 月 1 日に御殿場線が 80 周年を迎えます。この路線は、当初東海道本線として開通しましたが、丹那トンネルが完成した後、昭和 9 年 12 月 1 日に御殿場線に改称されました。

#### ⑤ さわやかウォーキングの取組

1991 年に名古屋地区で始まり、静岡では 1994 年にわくわくウォーキングと名称で始まりましたが、1999 年名称が統一されました。特徴は、参加費無料 JR の駅がスタート・ゴールであること、予約が不要であることとなります。自分のペ

## 《第 300 回くらく会報告》

平成 26 年 9 月 24 日 (水) 於 静岡倶楽部

出席 6 名 投句 1 名

兼題「夜長」「コスモス」他当季雑詠

第 1 席 もず高音減反の地や秋桜 新聞和美  
三姉妹止まぬおしゃべり夜長かな 新聞和美  
第 2 席 妻帰り静けさしみる夜長かな 竹内弘毅  
他 1 名 2 句

## 《スマイル報告》

河野 雅一 君 丹羽さんのお顔を見たので、何となくスマイルします。  
相原 雄治 君 誕生日のお祝ありがとうございます。47 才になりました。今年も全力尽走でがんばっていきたいと思います。  
鈴木 洋一 君 16 号でスマイルしてご利益があったので、台風 17 号も寄ってこないようにスマイルします。  
伊藤洋一郎 君 体調は徐々に快復してきています。感謝して、プチスマイルをしてみました。

## 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
9/25	52(50)	37	13	-	-	-
9/18	52(51)	44	7	-	-	-
9/11	52(51)	40	11	7	4	92.16%