



OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN  
WEEKLY REPORT

設立 昭和63年(1988)5月23日  
事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-7-3 大丸北炭屋町ビル6階  
TEL.(06)6244-1008 FAX.(06)6244-1010  
WEB.http://sembarotary.club E-mail: semba@cocoa.ocn.ne.jp  
例会 毎週月曜日・12時30分・ホテル日航大阪 Tel.(06)6244-1111  
会長 宮原 彰 幹事 岩崎 寿英 会報広報委員長 中西 弘明

四つのテスト／言行はこれに照してから Ⅰ. 真実かどうか Ⅱ. みんなに公平か Ⅲ. 好意と友情を深めるか Ⅳ. みんなの為になるかどうか

第1458回 例会 2022年(令和4年)6月13日

(ロータリー親睦活動月間)

<b>本日のプログラム</b> ○ ロ-タリ-ソング 「それでこそロータリー」 ○ 会長の時間 ○ 幹事報告 ○ 委員会報告 ○ ニコニコ箱報告 ○ 出席報告 ○ 卓話 「共存共栄(すべてのことに感謝なり)」片岡 清夫 会員 ○ クラブ協議会 31階「カトレア」13:40~15:40 ○ 指名委員会 31階「カトレア」11:30~12:20	(本日のプログレス 洪 理恵 副SAA)
--	----------------------

前回(6月6日)例会記録

◇プログレス 中井 崇 副SAA

- ・南の島のハメハメ大王
- ・牧場の朝
- ・ほたる

1. **来客紹介** 親睦委員会 竹内 弘 親睦委員  
 ゲスト: 1名 地区外: 1名 地区内: 4名 合計 6名  
 ゲスト: 米山奨学生 郭 鑫 様

2. **6月お誕生月会員お祝い**

- 俣野 富美雄 会員 (6月1日)  
 片岡 清夫 会員 (6月21日)  
 藤井 宏明 会員 (6月26日)



3. **会長の時間** 宮原 彰 会長

「六月病に気をつけて」

6月に入り、心身の体調を崩す人が多い時期だ。4月は就職や移動、役職の変化が多く、新しい生活に慣れたり人間関係を構築したりするのに精一杯だろう。5月の連休で一息ついて、さてエンジンをかけ直そうと思ってもかからない。

何となく気分が落ち込んだり、頭痛、食欲不振、不眠などの症状が出たりすると、— 従来これらは「五月病」と言われていたが、最近は発症がそれよりすこし遅い「六月病」としても注目されるようになってきた。

6月は祝日がなく、休養を取りにくいこと、季節の変わり目で気温の変動も大きく、また湿気が多く過ごしにくいことなどが理由として挙げられる。「六月病」は「五月病」と同様、医学的に正式な名称ではなく適応障害や自立神経失調症などの病名が告げられることが多いようだ。新社会人によく見られる病気と思われがちだが、実際は誰でも発症しうる。

さて、企業としては従業員の「六月病」に、どう対応すべきか。まず、いつもより丁寧に職場に目配りをしてほしい。

以前と比べて明らかにミスが増えたり、生気のない表情をしていたりする従業員がいたとしたら、疲労やストレスが蓄積されていないか疑ってみよう。そして、業務が質・量ともに、過重でないか見直したり、サポートしたりといった配慮をおこない、残業時間もチェックし、早めの退勤を促したい。もともと、これらは観察だけでは把握しづらい。

そのため、この時期には面談を行うのがお勧めである。面談でなくてもちょっとした声掛けを増やすなどしてコミュニケーションを良好に保ちたい。それによって悩みを打ち明けやすい雰囲気が醸成される。

全従業員を対象にセルフケア(自身で行うメンタルヘルスケア)についての研修を実施するのもよい。

自分の心身の状態に気づき、緊張を緩める効果が期待できる。「そこまで丁重に対応しないといけのか」と思った方もいるかもしれない。しかし、「六月病」が長引いて、いよいよ出勤できなくなったとしたら、それこそ企業にとっても損失だし、本人も余計につらくなる。産業医なども連携しながら、深刻化する前に対応したいものだ。

終わります、ありがとうございました。

#### 4. ニコニコ報告 竹内 弘 親睦委員

大阪中之島 RC 北村様、嶽下様、上瀬様・・・大島弥生ちゃん、入会おめでとう。心からお祝い致します。

あまりアバれない様に！

澤田 会員・・・本日大島会員の応援団として中之島 RC の北村会員、嶽下会員、上瀬会員がお越し下さいました。

これからも宜しくお祝い致します。

俣野 会員・・・クラブ34周年記念例会お世話様でした。楽しく過ごさせて頂きました。

又、皆出席のお祝いに清水会員ご提供の素晴らしい野菜を頂きました。重ねて御礼申し上げます。

岩崎 会員・・・あと1ヶ月よろしくお祈りします。

片岡、井澤、塩尻、岡野、原山、中井、小山、宮原、小島、清水、沖、新川、竹内、坂本、平山、山川、大嶋、藤井、岡本(真)、吉本、中嶋、中村、林、洪、篠藤、

各会員・・・宮原会長・岩崎幹事 残り1ヶ月頑張ってください！

俣野、片岡、藤井、各会員・・・6月お誕生月

沖、塩尻、天野、岡本(真)、各会員・・・6月創立記念日

塩尻、林、両会員・・・6月結婚記念日

#### 5. 出席報告 中井 崇 副SAA

会員総数 39名 出席率計算会員数 38名 出席会員数 33名(内 ZOOM0名参加) 出席率 87%

第1455回(5月16日) 修正出席率 97%

#### 6. 卓話 「雑念だらけの四国巡礼」 岡野 秀章 会員



##### 真言

真言とは真実の言葉、秘密の言葉。仏さまごとの真言やご利益が異なる。

真言はサンスクリット語で発音すると効果的。

仏事で僧侶が読経する際に「ぎゃーてーぎゃーてーはーらーぎゃーてー」という一節を聞いたことがあるかと思います。これは般若心経に含まれる真言の一部ですが、その功德(くどく)についてご存じの方は少ないでしょう。

## 光明真言

オン・アボキヤ・ベイロシヤノウ・マカボダラ・マニ・ハンドマ・ジンバラ・ハラバリタヤ・ウン

光明真言は23文字の短いお経ですが、一心に唱えらるとすべての禍(わざわい)を取り除けるとされる重要な真言です。

真言宗で唱える一番短いお経は「南無太師遍照金剛」です。「南無太師遍照金剛」は真言宗のお葬式や法事、また護摩焚きなどで必ず唱えられるお経です。大師堂では大師の像と五色の紐でつながれる。

## 同行二人

読み方: どうぎょうにこん

お遍路などの巡礼、霊場巡りにおいて、常に自分には弘法大師がついていてくれる、弘法大師が共にいてくれるという意味で書きつける語。

## 満願(まんがん)

四国八十八カ所を結願し、高野山の奥の院に参拝すると満願になります。

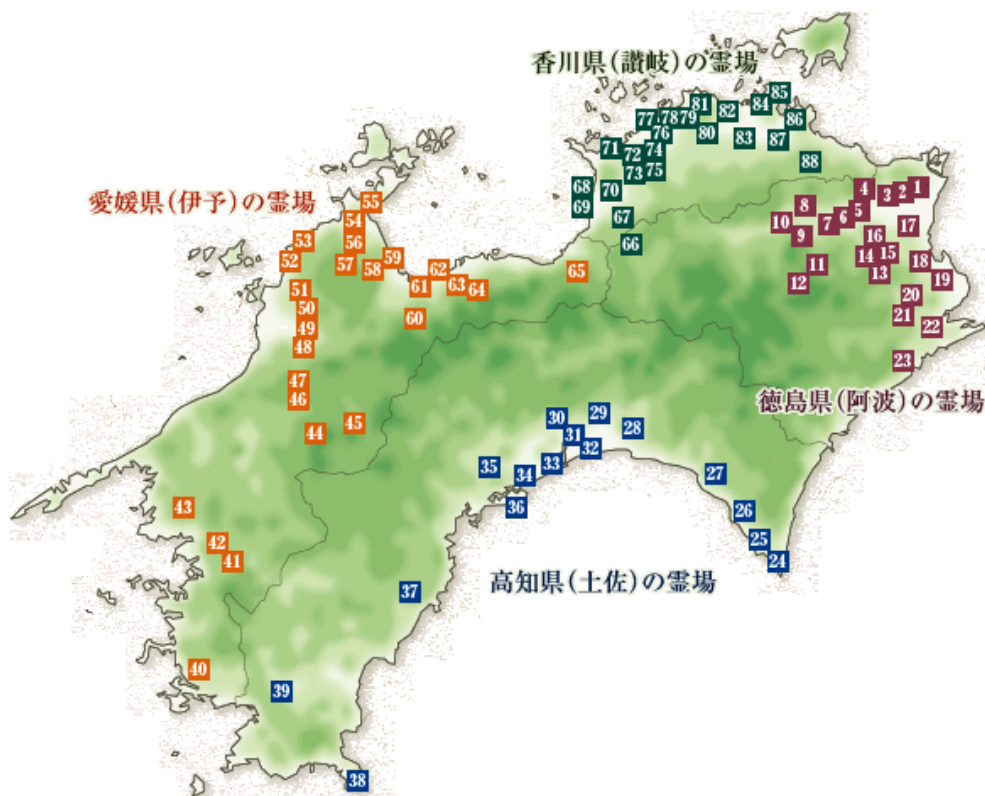
高野山はさすがのささを感じさせてくれる気持ちのいいところですから、ぜひ、満願されることを願います。

## じゅん-うち【順打ち】

四国八十八箇所巡礼で、徳島県鳴門市の第1番札所霊山寺よりよぜんじを出発して四国を右回りに、香川県さぬき市の第88番札所大窪寺へと巡ること。

## ぎゃく-うち【逆打ち】

四国八十八箇所巡礼で、香川県さぬき市の第88番札所大窪寺を出発して四国を左回りに、徳島県鳴門市の第1番札所霊山寺よりよぜんじへと巡ること。

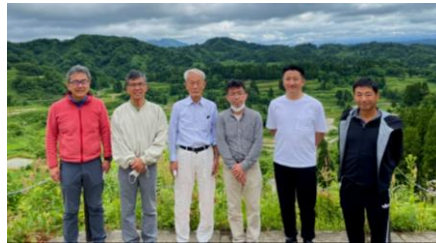


## … 新潟県十日町市棚田見学 …

2022年6月6日～7日

岡野 秀章

6月6日(月) 7日(火)で、新潟県十日町市の棚田復興事業の見学に行ってきました。  
主催は姉妹クラブのシンガポール RC(大見山さん、藤武さん)で、棚田の草取り体験と、現地の温泉、旨いお食事、温泉、博物館見学など堪能して参りました。現地では、棚田復興を手掛ける阿久澤さんに案内いただきました。



### 6月度理事会報告

令和年6月6日(月) 於:ホテル日航大阪 13:40～

#### 【承認事項】

1. 5月度会計報告→承認
2. 22-23年度予算について→承認
3. 大阪YMCA 国際専門学校 古谷様取材について  
→6/23のYMCA 専門学校イベントに読売新聞が取材に来る可能性があるため、決まれば取材に応じる

#### 【報告・討議事項】

1. クラブ研修開催について(岡本茂規定情報研修委員長、講師:澤田会員)  
→6/10(金) 研修会 18:30～ 懇親会 19:30～ 於:ホテルサンホワイト
2. ロータリー賞達成状況報告(岩崎幹事)→達成の見込み
3. 大磯会員について→療養中の連絡あり
4. 7/4 新年度例会懇親会開催について→16時理事会、17時例会、18時懇親会 於:セントレジス

#### 【その他】

- 新委員長へ申し送り  
→大島弥生会員のイニシエーションスピーチ、歓迎会は7月以降  
→My Rotaryの登録100%を目指す  
→次年度戦略委員会でビジョンや40周年に向けた検討を進める

☆次回6月20日(月)例会予定

- ・卓話 宮原会長 岩崎幹事
- ・撞木引継ぎ
- ・次年度親睦委員会 32階「スカイテラス」 11:45～
- ・第1回会長幹事会 4階「白鳥の間」 15:00～