



週報

2016~2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム
RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』
地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長 佐藤 圭司 副会長 小島 美恵子 幹事 益子 伸明

第3グループ内の例会日] 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第1129回(4月11日)例会の記録

点鐘 佐藤圭司会長
合唱 国歌斉唱 奉仕の理想
第2副SAA 奥富会員 小澤会員
ビジター ホロワさん

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	27名	83.87%	74.19%

会長の時間

佐藤 圭司 会長



武蔵カントリークラブで行われた親睦ゴルフ大会と、ニックスでの家族同伴お花見夜間例会では、多数の方々にお集まりいただきまして有難うございました。盛大の内に終ることができたことを感謝申し上げます。それでは、本日の会長の時間です。あなたの知らない世界、でもとっても知りたい宇宙の話、ブラックホールについてです。『太陽系が属する天の川銀河の中心にある巨大なブラックホールを観測する国際プロジェクトが4月に始まり、チリやハワイやメキシコ、南極など世界7カ所にある電波望遠鏡を連携させ、ブラックホールの正確な大きさや形の観測を目指します。成功すればノーベル賞級といわれていて、いまだ謎が多いブラックホールの

実像に迫るだけでなく、現代の物理学理論の見直しにつながる可能性もあるそうです。

ブラックホールは重い星が一生を終える時に、自らの重力でつぶされてできるといわれ、猛烈な重力のため光や電波ですら吸い込まれ、直接観測することはできません。周りにある星やガスを吸い込む際に出す X 線や電波を観測することでブラックホールの存在を確認していますが、どんな形をしているかなどは明らかではありません。

国際プロジェクトには日本の国立天文台や東京大学の他、米マサチューセッツ工科大学などが参加し、日米欧で運用する南米チリにあるアルマ望遠鏡など7カ所の電波望遠鏡で一斉に観測して、これらのデータをスーパーコンピューターを使って統合させるという事です。

巨大ブラックホールの周りには薄いガスがあり、それが吸い込まれる際に出すミリ波などの電波を観測しています。うまくいけばガスの中に黒く浮かぶ巨大ブラックホールの姿をとらえる事が出来て、日本チームのリーダーを務める国立天文台の本間希樹教授は「ブラックホールを画像として撮りたい」と意気込んでいるそうです。



ブラックホールの周りには光さえ脱出できない球面があり、今回の観測でその様子がわかる可能性があります。様々な銀河の中心には巨大ブラックホールがあるとされますが、どうやってできるのかはわかっておりません。天の川銀河の中心にあるブラックホールを正確に観測できればその謎の解明につながって、巨大ブラックホールが銀河の成り立ちにどうかかわっているかもわかると期待されているという事です。』

日本経済新聞『ブラックホール解明に世界連携』から引用させて頂きました。

幹事報告

益子幹事

- ・地区より『2017年地区研修・協議会 部会名の変更と出席のお願い』
 - ・地区より『2016～17年度 ライラデー開催のご案内』
 - ・地区より『マイローター推進特別セミナー開催のご案内』
 - ・地区より『ローターの森奉仕活動参加のお願い』
 - ・国際ローターより『財団学友の 中満泉氏の次期軍縮担当上級代表(国連事務総長)任命のご報告』
- ◎ 例会変更 所沢西RC 入間RC 飯能RC
◎ 受贈会報 所沢西RC

「外来卓話」……

さやマーチ

代表 本橋真紀子様



妊娠、出産時と同じように、産後約一年の間はきちんと体のケアをしなければなりません。具体的には精神的なケアを行い、母親が休めるような環境を作るといこと、そしてお話をしたり積極的にかかわったりすることが大事なのではないかと考えており、それが充足されなければ社会問題として取り上げられている「産後鬱」に繋がるのではないかと捉えています。

さやマーチは産後ケアの必要性を啓発することをメインとして活動しているボランティア団体です。子育てを通して街づくりを考えたいという思いと、この狭山市とあわせてさやマーチという団体名となっています。活動している私達も子育て真最中であり、メンバー全員が「元気プラザ」というところにある市民大学の養成講座の修了生で構成されています。中には看護師や教

員もおり、子育て支援に関しては日頃より関心をもっております。

そんな私達が企画運営している「産後ケア体験会」において、参加者である母親世代と保育室に行く子供世代、それから保育に入ったださっている先輩世代が交流を持って深まる場となっています。このような関係性が住んでいる地域に繋がればいいなという思いから、過去二年は狭山市の共同事業として採択され活動してまいりました。狭山市との共同事業にエントリーすることで産後ケアの啓発活動と体験会を実施しており、その結果として産後ケアという概念が定着していき、また地域の交流に繋がっていくのです。

啓発活動と体験会はまず公共施設などにチラシを設置し、活動について SNS などで広報を行い、それと同時に体験会を実施していくといった主な流れを並行して行っています。

産後ケアの体験会では毎回10～20個ほどのバランスボールを使用しますので、狭山中央RCの皆様にご寄贈いただいたバランスボールと大容量のキャリーケースは大変助かりまして、さっそく新しいボールを使って体験会を開催しました。

啓発活動の際に使用したリーフレットとチラシは目的を分けるためにそれぞれ二枚あります。一枚目は漫画を利用して産後に起こり得る状況をコミカルかつ的確に表現しています。その裏面には体験会の情報がまとめられており、産後一カ月を養生にあてるためにはどのようなことが必要かということが具体的に挙げてあります。見開き部分には出産後の体の状態の説明とあわせて、ありがちな産後の勘違いを先輩ママと後輩ママの会話形式で紹介しています。また、我々が伝えたいことを箇条書きにまとめ、さらに問題視されている部分の具体的な数字を表示することで、パートナーである夫に関心を持ってもらいやすいように作っています。このように見ていただく面により色々なパターンを使用し表現に多様化を持たせることで、今のどんな世代、性別にも興味関心が持てるとうっかりとなるように作成しました。

もう一枚の資料には体験会に参加して下さる方たちのために情報や申し込みに必要な手順を一枚に集約することで問い合わせや申し込みの煩わしさを解消しました。会場の QR コードにより直接申し込みフォームにアクセスできるようになっているので、必要事項を

入力するだけで申し込みが完了します。時間のロスがなく申し込みができるため集客につながったのではないかと思います。

体験会を実施した場所「元気プラザ」は、狭山台の小学校跡地です。他にも水富公民館、広瀬公民館、堀兼公民館、西武文理大学などでも行っています。参加状況は初参加が半分以上、あとはリピーターで、良いと実感していただいた方に何度も参加していただきました。

次に産後歴。産後どれくらい経ってからの参加になったかという統計ですが、一番多くて四カ月、三カ月、早い方ですと検診が終わってすぐの一カ月という方もいました。やはり産後一年以内の方が8割を超えるような結果となります。参加者が体験会に参加したきっかけは、友人の口コミや SNS の普及により Facebook を見たという方が多くおられました。

参加者の住まいは入間川の方が多く、次に狭山台、結果的には狭山市全域からご参加いただき、体験の内容としてのエクササイズは9割以上の好評価をいただきました。

お子さんを預けた状態で母親同士が2~3人のグループになり話をするという「コミュニケーションワーク」も行います。普段はできない、自分を主語としたコミュニケーションのとりかたができるので、8割の方にその内容に対して満足いただけています。

料金設定については一回1,500円で、他の事業と比べると高いだろうかという懸念があったのですが、参加して内容を実感していただくと、打倒の値段だったという反応をいただいています。さらに、アンケートにて「産後ケアは必要だと思いますか」という質問に対し、100パーセントの方が「必要だと思う」という反応を頂きました。

SNS では、Facebook を中心に報告をあげています。2017年3月1日の時点で7,704人の方にいいねをいただきました。

講座は大変にぎやかな雰囲気で行われ、90分かけてエクササイズをし、最初は難しくて動けなかった方も最後はきちんと動きが揃うようになっていきました。

コミュニケーションワークはバランスボールの上だったり床に座りながらだったり、お互いの書いた紙を見合いながら話をして、短時間でもすぐ打ち解けられるようにしかけを施したワークですので、話が終わった時

にはあの話を知りたい、この話も知りたいと、先ほどまで知らない他人同士だったお母さん達がお互いに関心興味を持てるきっかけが取り入れてあります。

元気プラザの中にはカフェがあるため、エクササイズが終わったあとにみんなでランチをしたり、そのまま交流会をしたりというように、非常に有意義な時間を過ごすことができます。

母親同士の交流を深めることで産後大変な時期に家に手伝いへ行ってヘルプをしあうという関係ができていき、友人や知人が食事の手伝いをしてくれるだけで食卓も賑やかになり、産後必要な栄養もその中から摂ることができるようになります。体験会などで知り合った母親同士が地域のイベントに出かけて行くというお話も聞いています。

今年度の成果としては保育者数延べ78人となり、保育者の増加により市民交流の場になることができ、そして体験会に参加して今まで漠然としていた産後ケアについての必要性を認識できたという声を多くいただくことができました。

来年度は産後は体力が落ちていることもあり、産後ケアの必要性は分かっているけれども多くは行動に移せないまま終わってしまう方のために、産前にお考えいただけるよう情報や啓発などを母子手帳と同時に配布できればと考えています。

また、平成29年度から国により産後ケア事業が行われることとなっているようで、こちらの狭山中央ロータリークラブ様におきましては国にさきがけて産後ケアに着目していただきました。ボールも寄贈していただいて本当にありがとうございました。いろいろなケアを踏まえて今年からは共同事業としてのエントリーは致しませんが、お声がけいただいた公民館にて体験会などを実施していきたいと考えています。



ニコニコボックス

佐藤君 冷たい雨の中、皆様大変ご苦労様です。本日の外来卓話 さやマーチの本橋様、儀保様、2回目の外来卓話になりますが、日々の活動報告等、宜しく願い致します。

益子君 本日の外来卓話 さやマーチの本橋様、儀保様、お忙しいなか本日は有難うございます。

江原君 さやマーチ代表 本橋様、儀保様、ようこそお出で下さいました。本日の卓話を宜しく願い致します

小島君 さやマーチ代表 本橋真紀子様、副代表 儀保麻衣子様、ようこそお出で頂きました。お話し楽しみにしていました。

松浦君 先日のお花見例会では沢山の皆様に盛り上げて頂き有難うございました。

沼崎君 先週のゴルフ会では有難うございました。幾分低調になる傾向です。青空の下、緑の芝生の上のプレー、沢山の人が楽しんでいただけると嬉しいです。

清水君 さやマーチの皆様、本日は卓話有難うございます。宜しく願い致します。

会員誕生祝 江原君、小澤君、田中君

夫人誕生日 益子君

結婚記念日 柴田君、田端君

◆次の例会

4月25日(火) 12:30~13:30

第二副SAA: 田端会員 高田会員

外来卓話: ㈱Original Comfort

代表取締役

後藤 邦江 様