



# The Y's MEN's CLUB of もいおか



<VOL198.2024.6>

もりおかクラブ事務所：〒020-0021 盛岡市中央通3-7-18 ラ・パルク中央 1階 Tel 019-623-1575 盛岡YMCA内  
盛岡YMCA HP <http://www.ymcajapan.org/morioka/> 検索エンジンワード「盛岡YMCA」

今月の聖句 マタイによる福音書4章10節



## 「あなたの神である主を拝み、ただ主に仕えよ。」

### 「主題」

「より良いコミュニケーション」  
「変革のための光となろう」  
「変化をたのしもう！」  
「クラブのミッションを育てよう」  
「いまだ、駆け上がろう」  
副題 「コロナ時代からの脱却」

国際会長	ウルリック・ラウリドセン
アジア太平洋地域会長	利根川 恵子
東日本区理事	山田 公平(宇都宮)
北東部長	大久保知宏(宇都宮)
もりおかクラブ会長	三田 庸平

会長	三田 庸平
副会長	山口 貴伸
書記	濱塚 有史
会計	大関 靖二
担当主事	東森 聡(たもり)
メネット	井上 優子

令和2024年7月定例会  
日時、場所 7月13日(土)  
18時~20時 (第2土曜日)

ご案内は、別途いたします。

### 会長巻頭挨拶



三田会長

会長最後の月でした。2年間有意義な時間を過ごさせて頂きました。初めての海外のイベントに参加させて頂き、たくさん成長させてもらえました。ありがとうございます。

今月は東日本区大会に参加致しまし

た。十勝に初めて行きました。ソールフードの豚丼食べて美味しいものをたくさん頂きました。抽選ではアスパラが当たりました。初めて食べる位のおいしさでした。感動しながら食べております。また例会ではリーダーも参加してもらい、賑やかな例会になりました。リーダーとの交流もたくさんできた年でした。今後もたくさんの交流をして、賑やかな例会が出来たらうれしいです。ファンド活動も積極的に参加できたので、今後も継続してもっともっと増やしていきたいです。

7月からはユース事業委員長として、東日本区の方々と交流して盛り上げていけたらと思っています。

2年間本当にありがとうございました。今後とももりおかワイズメンズクラブを宜しくお願いいたします。

### 6月定例会のご報告

2024年6月8日(土)、アイーナにて開催。参加者、三田、大関、長岡、濱塚、井上、井上優子(敬称略)以上6名。

ゲストリーダー、渡邊夏生さん(チューバ)、山口満穂さん(しらたま)、十文字堅斗さん(オビ)、竹の子稜さん(うめぼし)以上4名、全10名で開催しました。

今月の卓話は、三田会長、「知っていてお得、薬と薬局のあれこれ」です。薬と薬局のお話をいただきました。知らないと損をする知識を伝えてもらいました。この後特集していますお楽しみに。



渡邊夏生さん(チューバ)



竹の子さん(うめぼし)

今日は、総勢9名のこじんまりとした例会になりましたが、社会人になった「うめぼし」さんが出席してくれました。小学校の先生です。「うめぼし」も将来の会員候補でしょうか、期待しています。

今晚の開会点鐘は「チューバ」さんです。点鐘はゲストのリーダーにお願いすることが お決まりになりました。そして閉会点鐘は「うめぼし」さんでした。ありがとうございます。

2023-24年度の年度末で、三田会長、会長職の最後の例会です。6年間で4期の会長を務めていただきました。ありがとうございました、ご苦労様でした。新年度は長岡メンが会長を引き継ぎます。来月の例会は会長引継ぎ式です、直前会長としてクラブの引き立てをよろしく願いいたします。

東日本区大会の報告と出席者の1分スピーチなどを行い今宵

の例会は終了しました。皆様ありがとうございました。



しらたま～、女の子は前にでなきゃね。

## 知っていてお得、薬と薬局のあれこれ

もりおかクラブ会長 三田庸平

改めて自己紹介から。名前は三田庸平(みたようへい)。趣味はドライブ、旅行です。仕事は調剤薬局の経営です。ダーツはプロ資格を取得してダーツも仕事になりました。現在天神町薬局1店舗ですが、今年中に宮城県の栗原市にもう一店舗開店します。会社名は「トライアングル」病院と患者と薬局のより良い関係で社会に奉仕するという意味を込めて



卓話、三田会長

命名しました。

薬について、医療用薬品とOTC薬品があります。医療用薬品は処方箋をもとに出す薬。保険適用で安く入手でき、安全性も心配ありません。ドラッグストアで購入できるのがOTC薬品です。OTCは胃を荒らす成分が入っていたりします。飲まなくてもいい成分が入っていますので高額になります。どちらがいいかと言えば、医療用薬品の方が絶対いいです。効果別に飲めますし、持病との兼ね合いでも安心です。

先発薬品と後発薬品について。先発薬品は新薬で、開発費がかかりますので値段は高いです。後発薬品はジェネリックと言います。新薬の特許が切れた後に発売される薬です。特許は20年です。違いは添加物が違います、これによりアレルギー反応が出る方がいますが、極々わずかです。安くて安全性もあります。国からの指導で、90%以上ジェネリック薬品を使いなさいと

言われています。医療点数が90%を下回ると医療点数が下がってしまいます。最近の病院の先生の処方先発薬品の指定は少なくなっています。先発薬品を使うと、社会保険事務所からジェネリック薬品がありますと案内がきます。またAG薬品と言って、先発薬品メーカーの成分、効能が全く同じで別の薬品会社を使って薬を製造するものがあります。特許が切れる前にジェネリック薬品を販売しています。

薬局のあれこれですが、ぜひマイナンバーカードを活用してください。医療情報取得加算というものがあります。半年に1回加算されますが、マイナンバーカードを使うと1点に抑えられます、10円ですね。使わないと30円加算されます。1回につき2円から6円くらいで微々たるものですが、患者さんの負担増になります。お薬手帳もぜひ使ってください。これも薬代が安くなります。前回の処方から3カ月以内に次の処方がなされた場合、45点です。450円ですね、手帳が無いと590円になります。また、A病院とB病院の処方箋を同時に持っていても安くなります。8%ですね。飲み合わせの不具合も回避できます。休日当番薬局を使うと薬代がはねあがります。休日加算というものがあります。通常の2倍になることもあります。処方箋の有効期限内で掛かりつけ薬局を使うのがいいでしょう。

近い将来マイナンバーカードと保険証は一体化されます。処方箋は紙ではなく認証箋に代わり、マイナンバーカードで提出すると一気にPCへデータが転送されます。事務手続きは省力化され、待ち時間も短縮されるでしょう。

以上になります。上手に薬と付き合っていきましょう。

## 近況を語ろう、1分スピーチ

**大関メン:**1日から東日本区大会に女房と一緒にいってきました。

結婚式以来の二人旅で、当てにしていた井上メネットが来なかったもので、二人で珍道中になってしまいました。

**井上メン:**事務所の引っ越しがやっと終わりました。大変な作業でしたが、無事終わってほっとしています。

**濱塚メン:**息子3人が還暦のお祝いに旅行券をいただきました。秋保温泉の高級ホテルの宿泊券でした。姉夫婦にも同様に送られてきて、4人で行って来ました。定義山の油揚げを2枚も食べて、胃がもたれて、1泊6万円の夕飯がピンチに、姉が持っていた太田胃散で回復して。料理を満喫できました。

**長岡メン:**私も東日本区大会に数年ぶりに出席してきました。快晴の「霧の摩周湖」をみました。阿寒湖で毬藻をすくおう

と思ったのですが、ご法度でした。代わりに「まりもようかん」をお土産に大量に買ってきました。

**三田会長:**東日本区大会では、すごく楽しかったです。アスパラガス、豚丼、帯広を堪能してきました。休みを利用して兵庫県竹田城、淡路島、渦潮、母親をつれていってきました。

**十文字堅斗さん(オビ):**1年半ぶりに柔道を再開しました。7日に大船渡で大会があります。90kg級に出ます。練習で弘前大学にいってきます。たぶんボコボコにされると思っています。行きたくないなあ。

**山口満穂さん(しらたま):**4カ月連続の出席です。このまま卒業まで来られたらなんて思っています。今日は5時までTOEICの試験を受けてきました。明日はサポートプログラム、12日から教育実習に行きます。7月13日は教員採用試験になります。忙しい

ですが頑張ります。

**渡邊夏生さん(チューバ)**: 農村青年部の活動で田んぼの草取りをしてきました。その後仙台で就活のイベントに参加してきました。仙台には美味しいものがまだあります。ひょうたん揚げとってかまぼこに生地を付けて油で揚げたものです。

**井上優子メネット**: いままで生きてきて、死ぬかと思うほど調子を崩しました。まだ本調子ではないのですが、皆さんの元気

な姿や、声を聴いて何とかもとに戻ろうとおもいました。

**竹の子稜さん(うめぼし)**: 小学校の先生をしています。私の学校は校舎が広いです。各学年6クラスあった学校ですが、現在は各学年2クラスしかなく教室が余っています。給食室があって、学校で調理して出来立ての給食を食べられます。動物もたくさん飼っていて、孔雀が6羽います。羽を拾えます。体力向上でダンスも教えています。

# 「ズリテン盛岡DAON」

## もりおかクラブの状況報告

6月の出席率	6/15 40 %	ゲスト 4名	ビジター 0名	メネット 0名			
メーキャップ	0名		6月切手	0g	累計	180g	
6月のにこにこ	0円	累計 0円	焼きそば	0円	累計	0円	
6月 石鹸	0円	累計 0円	りんご	0円	累計	0円	
6月 献金	0円		ファンド合計	円			

会費の納入をお願いいたします。岩手銀行 松園支店(店番号 082)普通口座 2145674

もりおかワイズメンズクラブ 会計 大関 靖二

6月のハッピーバースディ 6/26 千葉 伸行メン お誕生日おめでとうございます。

5月のハッピーバースディ 5/26 シンティアウイメン 5/18 福井 せいじメン

すみませんでした。5月のバースディの記載が抜けていました。ごめんなさい。

## 第27回東日本十勝大会開催

6月1日、十勝ワイズメンズクラブのホスト。札幌ワイズメンズクラブ、北見ワイズメンズクラブの協力のもと。帯広市ホテル日航ノースランド帯広で開催されました。もりおかクラブからは、三田会長、大関メン、大関メネット、長岡メンが参加してきました。参加予定の井上メング夫妻は、井上優子メネットの体調不良により、欠席となりました。メネットの体調が気になりましたが、例会に出席されて、少しずつ回復しているようです。

初夏の帯広は晴天で絶好の大会日和となりました。悪魔のコロナが蔓延して、数年ぶりに大会に参加しました。なつかしい方々との再会に感動の繰り返しでした。

6月1日、1日だけでメニューを消化して、それでも成立させた運営はすばらしいものがありました。できるのですね。確かにただらだと、各報告に時間をかけて行うのは疑問に思っていたのですが、徹底的に無駄を省きテンポのよいプログラムに大きな拍手をおくります。大会運営ご苦労様でした、そしてありがとうございます



ました。

夜の晩餐会は北海道名物アスパラガスをふんだんに提供していただきました。産地ならではの旬のアスパラガス、美味しいのはもちろんですが、もっと感動を伝える表現をしたいのですが、なんとも言葉が見つかりません。一般に小売りのアスパラは美味しさの半分以上消失しているのでしょうか、今宵のアスパラの味は一生忘れずまた北海道に行って食してみます。ありがとうございました。

大関さんの動向を書かなければいけません。大関さんは晩餐会に出席するために大会に出席するといっても過言ではありません。今宵も期待を裏切らずルンルンと晩餐会です。大好きなお酒と美味しい料理、メネットが居るために深酒は自重していましたが、楽しそう。メネットも初めての大会晩餐会を堪能していました。大関さんはいくつになっても少年のようです。楽しいことは思いっきり楽しむ、嫌なことははっきりと「いやだ」と表現するこんな大関さんが大好きです。乾杯のスピーチが長すぎて、しびれを切らした大関さんは立ち上がりグラスを掲げて乾杯の催促です。私も一緒にグラスを掲げて同調しました。すこし失礼な行動と思いましたが、無視してフライングで飲み始めたわけではありません。すこし反省。

## 盛岡YMCAサポートプログラムに同行

6月15日、発達障害を持っている子供たちのサポートプログラムにに行ってきました。今日は「ナンを焼いて、カレーで食べよう」というプログラムです。外山森林公園に集まった子供たちとリーダー、親御さん合わせて総勢30名くらい。強敵火おこしからスタートです。薪が十分乾燥していないため、なかなか火が起きません。細く薪を割って何とか調理開始です。鉄の鍋にいろんな形をしたナンを入れてやきます。インド料理のナンは広く薄く焼きますが、今日のナンは少しあつく焼き上がりました。お好み焼きとパンの中間のようなナンになりました。カレーは煮込みの時に火加減が良くなり野菜と肉のだしが良く出て、こちらもいいあんばいに仕上がりました。子供たちは、焼きあがったナンをみんなに配り得意顔です。リーダーもカレーの出来を自慢します。普段の生活に息苦しさを感じて生活している子供たちは、今日は生き生きとしています。親御さんたちは子供をリーダーに預けて見守り

ます。こんな時間がいっぱいあればいいのでしょうか、日常生活がほとんどですから、今日は目一杯楽しんで日常を忘れましょう。全員でナンをカレーと一緒に食べました。「これは美味しい」基本的に出来上がりの料理が良かったのはあります。これに子供たちとリーダーの共同作業の隠し味が加わり、涙が出そうな美味しさです。親御さんたちもびっくりの美味しさができました。大成功です。良かったですね。



シャベル、バターは大事ねえ



濱塚マン、「ん、うまい」

## 発達障害を知ろう、アスペルガー障害

アスペルガー症候群とは社会的コミュニケーション能力が著しく欠如しています。興味や関心やこだわりが強いため、社会での生きづらさや違和感を抱えてしまっているのが、アスペルガー症候群なのです。アスペルガー障害とも言われ、現在では自閉症スペクトラムとして診断がつけられていることがあります。言語や学習能力などの知能で遅延や遅滞は見られません。最近では大人の発達障害としても注目をされています。

質問に対する返答ができ、勉強も良くできることが多いために、アスペルガー症候群は子供のころには、気が付かれないことも多いのです。また男児に多いとされており、約8対1の男女性差があります

興味ある分野や得意な分野に非常に長けていることがあります

### 編集後記

今回のアスペルガーについて書いているとき、私にピッタリ当てはまる事に気が付きました。頭を殴られている感じがしました。相手のいいところを褒めることも、言われたことに腹をたてるのも、悪口を平気で言うところも、全くアスペルガーそのものです。長男が自閉症と診断されたのも、私によく似て傾向が強くてしまったのでしょう。子は親によく似るといふことなのでしょう。私はもう60歳を過ぎて70歳向かっています。長男が健やかに人生を送れることを願うばかりです。

ます。そのために、相手にも同じように興味があると考えて、相手の理解度を図ることが苦手なために、自分の関心や興味の赴くままに話題を進めてしまつて自分勝手な印象を持たれてしまう事があります。特定の分野の細かいところまで延々と話し続けたり、簡単な事柄を難しく説明したりします。

この傾向は、私にも日常の暮らしの中で心当たりがあります。「足が長くてうらやましいな。」「少しおデブだね」、心の中で思った事を口に出して言ってしまう。「たてまえ」が苦手で、いつも「本心」で生きています。裏表がないともいわれますが、よほど日本人の得意な「世渡りのうまさ」がありません。

こんな人たちが、いっぱい紛れ込んで社会にいます。付き合い方々が知識をもって、「あ、この人は」と感じてくれれば丸く収まる場合があると思います。

東日本区大会に出席してそのまま北海道旅行を5日間楽しんできました。野付半島という所は、摩訶不思議な地形でした。わずか30mの幅で左右が海なのです。潮が引くと道が出てくる所は知っていましたが、道路が舗装されて車で行けるのにこの細さ。北海道の大自然を肌で感じました。見える国後島に向かい「おらほの島だ、返せー」と叫びました。晴天の「霧の摩周湖」には霧がっさいなく、湖面に小さな島がありました。ほとんどの場合「あの辺に島があるんですよ」と説明しているとの事、これも珍道中の一環でしょうか



山田理事、よろしくお願いいたします。



東の空に浮かんだ夕焼けの積乱雲、珍しいでしょう。