

<本年度クラブ会長方針>

No.1510

広げようロータリーの想い、職場に社会に

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日12:30 例会場 名古屋東急ホテル
 会長 大原敏正 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
 幹事 鬼頭茂成 電話(052)251-0181 FAX(052)251-0337 〒460-0008
 URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org

ロータリーは機会の扉を開く

<2020-21年度R.I.テーマ>

R.I.会長 ホルガー・クナーケ

第1775回例会

会員増強・

新クラブ結成推進月間

令和2年8月27日(木)

派遣青少年交換学生帰国報告

於 名古屋東急ホテル

出席計算数 会員 53名

48名中42名出席

出席率 87・50%

前及回出席率 100%

例会プログラム

★派遣青少年交換学生帰国報告

ロータリーソング

※新型コロナウイルス感染症

拡大防止対策として歌は無し

ゲスト

19・20年度派遣青少年交換学生

大上 夏生さん

大上夏生さんお母様

大上 明美さん

ニコボックス

残暑お見舞い申し上げます。大上夏生さん今日の帰国報告大変楽しみにしています。大原 敏正 おひさしぶりです。遅れましたが春に長女が修士号をとりました。

大上夏生さんお帰りなさい。 渡辺 観永

鬼頭 茂成

柴岡 正将・藤田 澈

横井 衛・木村 光徳

田崎 雅三・岡村 隆徳

夏生さんお帰りなさい。

高木 政義

夏生ちゃんお帰り!!

近藤 明美

大上夏生さんお帰りなさい。本日の帰国報告楽しみにしています。

加藤口彦彦

春日井和良・川島 勇基

横川 誠人・木村 吉伸

娘が帰国報告させていただきます。皆様に感謝いたします!!

大上 晃延

コロナ禍の一日も早い終息を願っています。

尾上 昇

コロナと熱中症に負けないように。

吉田 隆彦

誕生日・結婚記念月です。

岡部 快圓

会長挨拶

大原 敏正



皆さんお久しぶりです。愛知県の緊急事態宣言が24日に解除されましたが、依然「武漢肺炎」は収束せず、私達の生活やロータリー活動に大きな影響が出ています。名古屋市内25RC中大半が、8月

の例会開催を中止しました。既に9月の例会中止の案内も入っているようです。再度の緊急事態宣言が発出されない限り、我がクラブは十分に注意して開催する予定です。皆様も健康管理に十分ご留意ください。

さて、厳しい暑さの毎日が続いています。熱中症対策として身近なところでスポーツドリンクを良く目にします。今日はそのスポーツドリンクについてお話しします。スポーツドリンクとしては「アクエリアス」と「ポカリスエット」が有名ですが、元祖は1965年フロリダ大学のアメリカンフットボールチームが、チーム選手のパフォーマンスを高めるのに有効な飲み物の研究を同大学に依頼して、医学生理学研究所で開発されたものが最初です。チーム名が「フロリダ・ゲーターズ」だったので「フロリダ」だったのが「ゲーターズ」(ワニの飲み物)と名付けられました。現在でも「ゲーターズ」は世界シェアナンバーワンです。プロ野球リーグの優勝チームはビールの掛け合い、カーレースではシャンパンの掛け合いをしますが、アメリカンフットボールではリーグ優勝時にゲーターズを大きなタンクごと掛け合う「ゲーターズシヤワー」が有名です。話が横道にそれました。昔はスポーツ時の口渇にはやか

んの水と塩としモンが相場と決まっていたようですが、現在のスポーツドリンクには、科学的に効果を調べた様々なミネラルが含まれています。しかし基本的には糖分を多く含む酸性飲料なので、胃酸、酸蝕症、肥満、ペットボトル症候群と言われるケトアシドーシスも問題とされています。その為現在では、乳幼児の高熱や熱中症対策での使用を推奨されなくなり、経口補水剤が開発されました。またWHOでも注意喚起され、2012年のロンドンオリンピック参加選手の健康調査では、278人の選手のうちの、脱水率が55・1%、歯が溶ける酸蝕症も44・6%と高い割合で障害が起っていました。しかし、糖質溶液のうがいだけでも10%ほどのパフォーマンスの向上が見られるとの研究結果もあり、スポーツドリンクをのめる熱い戦いはまだ続いています。夏場の小学校や中学校では、熱中症予防対策として頻りにスポーツドリンクの飲用を勧める学校も多く、それによる虫歯の多発を我々歯科医師は「ポカリカリエス」と呼んでいます。

スポーツドリンクはアイソトニック飲料とハイポトニック飲料に分けられます。また経口補水剤もあり、どれを選んだらよいか迷いますが、経口補水剤は塩分・糖分が低く抑えられています。アイソト

ニック飲料と言われる「アクエリアス」ポカリスエット、グリーンダ・カ・ラ」などは角砂糖に換算して500gに8個から12、13個は含まれているので要注意ですね。体にいいからと勘違いされてアクエリアスを乳幼児に常飲させている母親を見かけたことがあります。全く間違っています。いずれにしてもスポーツドリンクを常用せず、熱中症対策として飲んだ後は、必ず水でのブクブクうがいをお勧めします。

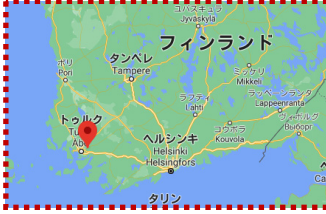
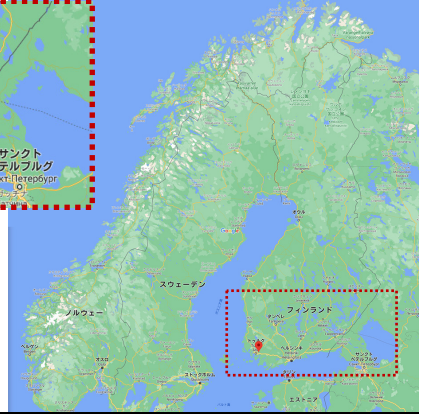
「今日一口を笑顔で過しました。うー」あのがよかったです。

派遣青少年交換学生帰国報告
19-20年度派遣青少年交換学生

大上 夏生

Moi: Mira oten Natsuki okami.
Minura oiasunto Iiteossa.

1月にちは。感や。Rー第2ラ
600地区から第1410地区へ派



ホストクラブは、リエトRCです。まず、私が住んでいたリエトという街についてお話しします。

リエトはフィンランドの南部に位置する小さな町で、私が到着したヘルシンキ空港から車で二時間ほど離れた場所にあります。私の通っていた学校は、リエトから一番近くにある大きな町のトゥルクにあります。リエトにはアウラヨキという有名な川があります。その川はリエトの北部のアウラという街から始まり、リエトを通り、トゥルクを通り海へと続いています。多くの人がフィンランドは年

遣されていまし
た大上夏生です。
私はフィンラン
ドのリエトに約
10カ月間滞在
し、四つのホスト
ファミリーの家
に住み、生活し
ていました。ス
ポンサークラブ

中寒く、夏が無
いくらいに思っ
ているようです
が、春夏、秋冬
の四季があり、
同じ場所でも写
真のように景色
が変わり、季節
によって印象が
違います。ちな
みにこの川が先
程説明したアウ
ラヨキという川
です。



本ならば、
出発の予定は7月末でしたが、ビ
ザの許可に時間がかかってしまい
出発は9月30日と約2カ月も遅
れてしまいました。スポンサーク
ラブと地区の方には、ご心配とご
迷惑をお掛けしてしまいました。が
沢山の方に見送っていただきなが
ら日本を出発する事が出来ました。
私にとって初めての海外で、飛
行機に乗る事も初めてで緊張しな
がらヘルシンキ空港に着きました
が、第一ホストファミリーが笑顔
で迎えてくれました。ホストブラ
ザー二人は、仕事で普段は同じ家
に住んでいなかったため、私を含
め四人での生活でした。ホストフ
ァザーの仕事のボランティアとし
て、小さな島の清掃のお手伝いを
しました。同じ年頃の子供達もボ
ランティアをしていて、友達にな
る事も出来ました。留学したらポ

ランティア活動をしてみたかった
ので、紹介してくれたホストフ
ァザーに感謝しています。
一つ年上のホストシスターと同
じ学校に通っていたので、学校の
事について沢山教えて貰いました。
他の留学生よりスタートは遅れま
したが、おかげで学校生活をスム
ーズに始めることができました。
写真は私の通ったクラシツリネン
ルキオという名前の学校です。授
業は、日本の大学のように選択式
で制服は無く、スクールランチが
ありました。私は、その学校は
生徒達が自由で、自立しているよ
うに感じました。

次の写真はハロ
ウィンパーティー
で、その次は
フィンランドの
有名な作家の先
生の講話を聞い
た時のものです。
ワンハットとい
う、日本という
学校祭のような
イベントで、ダ
ンスパーティー
がありました。
ドレスやスツ
ツでドレスアップ
して、大勢で音
楽に合わせてダ
ンスをしました。
ダンスの練習が
あったので、こ
れをきっかけに



学校での友達が増えました。10月
の後半には雪が降り、フィンラン
ドの冬がやってくる早々に驚き
雪にワクワクしました。ですが、
私が楽しみにしていた、湖の上で
スケートをする事は、例年より気
温が高かったため全く氷が張らず
出来ませんでした。なので、屋内
のスケート場に何度か連れて行っ
て貰いました。この頃、学校の体
育の授業では、外でアクティビ
ティーをして体を動かす事が多かっ
たです。

私の第一ホストファミリーのク
リスマスは、12月1日から25日
まで毎日、新しいプレゼントが部
屋の前に吊り下げてある靴下の中
に入っていて、それを見るのが楽
しみでした。クリスマスには大き
なハムを暖炉で半日じっくりと時
間をかけ焼き、ライスポリッシュと
いうフィンランドのおかゆのよう





な料理を作っていました。鍋にアーモンドを一粒入れ家族で取り分け、アーモンドが入っていた人に良い事があるという言い伝えがあり、クリスマススプレゼントを一番最初に選ぶというルールもあります。

実は私のところに、アーモンドが入っていたのですが、話を通達して聞いてしまい、アーモンドが入っていたのではない、言い出せず、誰かアーモンドを食べたのか謎のままスプレゼントを一番に貰う人はじゃんけんで決め、私は一番の権利を失いました。ちなみに、フィンランドでは日本のようなクリスマスケーキは食べません。

年末に、ホストチェンジしました。この家には、同級生の女の子と年下の男の子、小さな女の子と大好きな犬が二匹いたので、楽しみにしていました。年明けには、ヘルシンキやエストニアに旅行にも連れて行って貰いました。階段

下のスペースにベットが置いてあるだけで、プライベートの空間が家に無かったので不満に思う事もありましたが、一緒に過ごす間に慣れていきました。

ホストシスターの Vocational Institute という名前の看護専門学校に一日体験に行きました。医療福祉が充実しているフィンランドで体験やボランティアをしてみたいと思っていたので、参加することができ、良い経験になりました。

他にも、ホストマザーの妹の仕事場である学校に一日体験に訪れてみたところ、コロナの影響で他に予定していたボランティアが無くなってしまいましたが、二度も体験する事ができたので、嬉しかったです。とても良い経験になりました。この経験を将来役立てたいと思います。



ロータリーのラップランドツアーに参加しましたが、楽しみにしていたオーロラは残念ながら見る事が出来ず、再チャレンジとしてオーロラが多く見られる時期にも行って見たのですが、また残念

な事に見る事は出来ませんでした。ラップランドならではの体験、例えば湖に張った氷に穴を開け、魚釣りをしたり、トナカイや犬ぞりや、リアルなサンタさんにも会うことが出来て、とても良い思い出になりました。

コロナの影響もあり、ロータリー内でのイベント等はほとんど無くなってしまいましたが、留学生との交流は出来ませんでした。ですが、帰国した今でも連絡を取り続けている留学生もいます。ロータリーで日本に留学していた留学生ともフィンランドで再会をする事が出来ました。私の家にホームステイしていた、ウィッシュ君のお家にも約1週間遊びに行きました。一年前こちらの地区にフィンランドから来ていた留学生のアルト君にも何度か会いました。留学生同士このような関係になれたのはロータリーで留学できたからだと思います。感謝しています。

学校では、留学のスタートが遅れたという理由もありますが、自分が想像していたよりもフィンランド人はシャイで、自分から話かけないと友達を作れませんでした。少し慣れてくると、自分の話をしてくれたり、私の事について質問してくるようになりました。

フィンランドに留学して、日本人とは大きく違う考え方や価値観文化に何度も驚きました。多くのフィンランド人は、良い意味で必

死に生きていないと私は感じました。ストレスを自分にも相手にも感じさせない生き方をしているように見えました。そういった考え、生活が幸福度ナンバーワンの理由の一つになっているのだと思います。

ホストファミリーや友達に日本料理を作りました。特に、だし巻き卵はとても気に入ってくれたので何度も作りました。第三ホストファミリーに、カレーライスを作った時には、ホストファミリーが大変気に入ってくれたようで、作って食べた次の日もまた作ってほしいとお願いされました。フィンランドで日本について興味を持ってもらうために何かしたいと思っていたので、皆に日本食を楽しんで、喜んで貰えて嬉しかったです。

第三ホストファミリーは、今までのホストと違い、ホストマザーと三人の子供達それぞれに留学経験があったからか、私への接し方が変に気を遣うことが少なく感じました。この時期にコロナがフィンランドでも流行



し始め、私がアジア人なのを見た通りまがりの人から「コロナと呼ばれたり、学校でも日本人だからコロナ持ってる？」と笑いながらかわられる事が有りました。その後すぐに学校はコロナ感染拡大防止のため休校になりました。そのため、ほとんど毎日家で過ごしていました。私以外は、仕事や兵役に行ってしまうので、長い時間家で一人で過ごしていました。なかなか人と一緒に過ごす時間が無く、私の状況を理解してくれる人が周りに居なかったです。相談や、不安な事について話せず、この時期が一番精神的に辛かったです。人種差別を今までされた事が無く、対応できず悔しく悲しかったです。今では、この経験を出来て、人種差別についてよく知れてよかったです。

最後の第四ホストファミリーは、シングルマザーとフィリピンからの養子として迎え入れられたホストシスターという、今まで体験した事のない家庭環境での生活でした。ホストチェンジをするまで、詳しい家庭環境について全く知らなかったため、ホストマザーから説明を受けてとても驚きました。ロシアからの養子として迎え入れられたホストファミリーもいましたが、離婚したお父さんと生活していたので彼とは数回しか会っていません。ホストマザーもホストシスターもとてもパワフルで面白い人達

でした。

ステイホーム中は、毎日のようにトランプやボードゲームをして遊びました。これのおかげもあってなのか、他のホストの家よりも早くに馴染む事が出来たと思います。ホストシスターが、彼女のお父さんの家に泊まりのついた時はホストマザーと、顔よりも大きな



ドーナツを海で見える場所で食べながら、沢山の話をした時もありました。ホストマザーは、いつも私の味方で居てくれて、本当のお母さんのように優しく接してくれました。シングルマザーとしての話、高校の先生視点の話、留学していた時の話、など色々な視点からの話をしてくれたり、沢山のアドバイスもしてくれ、私自身も今までのホストマザーに言えなかったような事も気にせず話してしまつてくらい信用できるとお母さんでした。

自分について否定的に考えやすい私を何度も励ましてくれ、自信を持たせてくれました。私の留学の中で一番私を支えてくれたと思います。オンライン授業で分からない事があった時も、すぐに私の学校に連絡し対応してくれたり、

毎日部屋でオンライン授業を受けていたので、気分転換としてホストマザーの学校の教室を空けてそこで授業を受けさせてくれたりしました。運動不足になるのを防ぐために、家族でバトミントン、バスケット、クライミング、バイク、フィンランドらしいカヌーなどのたくさんアクティビティを一緒にしました。

ホストシスターは一生懸命フィンランド語を教えてくれたり、私を本当の姉のように慕ってくれました。何でも話してくれて、私も心を簡単に開くことができました。妹が出来たようで嬉しかったです。一緒にいて楽しかったです。

ラウマという街にある、ホストシスターのおじいさんのサマーコテージへ遊びに行った時には川で泳いだり、魚釣りをしたりカヌーをしたりと、フィンランドの夏の過ごし方を存分に楽しむ事が出来ました。ラウマ旧市街はまるで絵本のようにカラフルな街並みでとても可愛かったです。ラウマは訪れてみたいと思っていた場所だったので、最後に行く事が出来て嬉しかったです。

ずっと行きたかったムーミンランドも訪れる事が出来ました。一番仲の良い友達と行ったせいも、一日中歩き回りましたが、疲れを感じて居る事はありませんでした。7月2日に、私の18歳の誕生日があったのですが、その時全ての



ホストファミリーがお祝いに来てくれました。久々にあったホストファミリーに成長したねと言って貰えてとても嬉しかったです。

コロナの影響で、一度しか会えなかった第三ホスト

シスターも会いに来てくれました。コロナの影響で残念な事が沢山ありましたが、逆に、このような状況になってしまったからこそフィンランドでお世話になった人達の優しさ、フィンランド魂であるSUSU(シス)という考えに触れる事が出来た気がします。

今回約1年フィンランドで親元を離れて生活をして、大変、悔しく感じた事が数え切れないほどありました。ですがその分、新しい発見、気づきを多く、大きく成長することができました。この一年間に体験した事全てが、後の私の人生にプラスになり、更に自分を高めたいけると確信しています。日本には馴染みの無いフィンランドに留学できたので、フィンランドの文化、フィンランド人につ

いて、留学で経験、体験、発見した事を伝えれば、今よりも更に多くの方がフィンランドに興味を持つ事が出来ると思います。そういった活動にも積極的に参加し、いつか私の留学での経験が、日本とフィンランドの架け橋になり、フィンランドの素晴らしさに気づいて貰えたら嬉しいです。

米山奨学生挨拶・奨学金授与

(8月6日)

馬 健淋

名古屋大須ロータリークラブのみなさん、こんにちは。

先日、本校でコロナの陽性者が一人発生しました。最近各地の感染者も増える一方みたくないので、私はまだ感染拡大の予防が必要かと思えます。この数か月、家にいる時間が増えてきたせいか、私の体重も驚くほど増えました。ダイエットし始めるほうがいいと思いますが、ジムはまだ営業復帰していません。悩んでいます。痩せたらインターシップの面接にも役に立ちますので、今年の年末までに痩せたいです。

それから、先週私の母親とWeChatでテレビ電話しましたが、母親の記憶力の劣化が心配になってしまいました。先週ですのに3、4回同じことを聞かれました。しばらく中国に帰れないので、ますます私が家の責任を取る必要性が

大きくなりました。

最近、お金の使い方家の様々な状況について知りました。本で読んだ一言が印象深いです。それは「消費主義に抗う最高の手段は、消費主義より正しい価値観を身につけることである。」これからは私が両親を介護する番ですので、精一杯頑張ります。

以上、8月例会のスピーチを終わります。ありがとうございます。(原稿を原文のまま掲載)



9月10日(木) 例会の案内

新入会員卓話

「私の履歴書」 松岡 毅さん

*開催中止

例年参事 9月(甲) 中川

名古屋中・大須・栄由岡

カナル公式訪問

公共イメーシ向上委員会

小澤 幸男・横川 誠人
住田 正夫・山口 正孝

*本文は、原則、頂いた原稿を転載しています。