



桐生ロータリークラブ週報

国際ロータリー第2840地区 2022-2023年度 国際ロータリーのテーマ

2022年



クラブ会報・情報委員会 金子勇人・飯塚荘一・坪井良廣・吉田栄佐・園田誠

SERVE TO CHANGE LIVES
R.I 会長 ジェニファーE. ジョーンズ

善意というものがないなら
ロータリークラブは唯の社交クラブだ。
職業は金儲けのためでしかなく、
社会奉仕というも施しにすぎず、
国際奉仕は外交以外の何ものでもない。
パストガバナー 前原 勝樹

会長 澤田匡宏 幹事 久保田寿栄

9月26日号

第3195回例会

(9月12日(月)第2例会)

例会場：桐生商工会議所ケービックホール

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 点 鐘 | 7. 卓 話 |
| 2. ロータリーソング斉唱 | 「27歳、正直に自己紹介します」 |
| 3. 来訪者紹介 | 桐生厚生総合病院 栄養管理課 |
| 4. 会長の時間 | 管理栄養士 藤本 あさひ 様 |
| 5. 幹事報告 | 8. 点 鐘 |
| 6. 善行青少年表彰 青少年奉仕委員会担当 | |

ようこそビジター

〈卓話者〉 桐生厚生総合病院 栄養管理課 管理栄養士 藤本 あさひ 様

会長の時間

《報告》

- ・9/5 青少年奉仕委員会 家庭集会
- ・9/9 ゴルフ部練習会 桐生 CC 5名
- ・9/11 ガバナー諮問委員会 疋田 PG・森 GN

《予定》

- ・9/15 ゴミ減量化推進協議会 中山社会奉仕委員
- ・9/18 地区大会ゴルフ大会 太田双葉CC 12名
- ・9/19 祝日の為、休会
- ・9/25RLI 研修 中山副幹事

幹事報告

・次週19日は、休会となります。次回例会は、26日桐生倶楽部となりますので、お気をつけください。

委員会報告

出席委員会

本日の出席(令和4年9月12日)

総員69名:出席43名

令和4年8月29日例会修正出席率:77.4%

ニコニコボックス

澤田匡宏君、久保田寿栄君…19名の善行青少年表彰受賞の皆様おめでとうございます／澤田匡宏君…藤本あさひ様卓話ありがとうございます／岩崎靖司君…親睦活動委員長退任／坪井良樹君…結婚祝／岩崎靖司君…誕生祝。

善行青少年表彰式

司会 青少年奉仕副委員長 長澤深幸

1. 開 会
2. 主旨説明 青少年奉仕委員長 丹羽あゆみ
3. 受賞者の紹介 青少年奉仕委員長 丹羽あゆみ
4. 表 彰

受賞者代表

桐生市立新里中学校
神尾 杏珠 様



5. 会長祝辞



桐生ロータリークラブ
会長 澤田 匡宏

皆さん、こんにちは。本年度桐生ロータリークラブ会長を仰せつかっております澤田と申します。よろしくお願ひ致します。
本日、桐生ロータリークラブ主催の善行青少年表彰式を開催いたしましたところ大勢の皆様にご参加をいただきまして盛大に開催させていただきますことを心より感謝申し上げます。

19名の表彰を受けられる生徒の皆さん誠におめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。また、授業の合間をぬって生徒さんを引率いただきました先生方には心より御礼申し上げます。

さて、先程青少年奉仕委員長より説明がありましたように桐生ロータリークラブにおきましては、永年に渡り様々な分野において他の生徒さんの模範となる行動や活躍をされてきた生徒さんを善行青少年表彰として表彰させていただいております。本表彰を受けられる19名の皆さんは、まさにそれぞれの学校を代表される素晴らしい生徒さんであります。

皆さんに置かれましては、本日の表彰を一つの契機とされ、さらに自信を持っていただき益々それぞれの分野で活躍していただきますことを心より願っております。

本日卓話をしていただきます、藤本あさひさんも皆さんと同じように桐生ロータリークラブの善行青少年として表彰を受けられた方です。藤本さんのお話をお聞きしてみなさんが一つでも参考になったり、目標になったりすることがありましたら大変うれしく思います。

最後に、表彰を受けられました皆様、そして引率をしていただきました先生方の益々のご繁栄とご健勝を心よりご祈念申し上げます。祝辞とさせていただきます。

本日は誠にありがとうございます。

6. 受賞者代表謝辞

受賞者代表

明照学園樹徳高等学校
須永明日香 様



7. 閉会

| 学 校 名 | 被表彰者名 | 引率者 |
|--------------|-------|-------|
| 桐生市立中央中学校 | 石井彩楓 | 森 健太 |
| 桐生市立清流中学校 | 田中詩乃 | 下田裕貴乃 |
| 桐生市立境野中学校 | 五十嵐悠太 | 赤澤三幸 |
| 桐生市立広沢中学校 | 中山恋遙 | 中村花子 |
| 桐生市立桜木中学校 | 野村千尋 | 諏訪裕也 |
| 桐生市立梅田中学校 | 今 綺乃 | 茂木亜希子 |
| 桐生市立相生中学校 | 小田川可奈 | 濱野志代 |
| 桐生市立川内中学校 | 遠藤春樹 | 青柳麻子 |
| 桐生市立新里中学校 | 神尾杏珠 | 田村尚之 |
| 桐生市立黒保根学園 | 佐藤春花 | 関野 豪 |
| 明照学園樹徳中学校 | 高木美羽 | 進藤友宏 |
| 桐生大学附属中学校 | 相沢優心 | 高津あかり |
| 群馬県立桐生高等学校 | 松平陽向 | 田村 司 |
| 群馬県立桐生工業高等学校 | 岡村莉奈 | 青木義人 |
| 群馬県立桐生清桜高等学校 | 猿橋汰一 | 鈴木香奈子 |
| 桐生市立商業高等学校 | 田村望愛 | 黒澤宏之 |
| 桐生第一高等学校 | 赤石唯奈 | 有間裕二郎 |
| 明照学園樹徳高等学校 | 須永明日香 | 松井恭央 |
| 県立あさひ特別支援学校 | 田村洸季 | 鎌塚慎一 |



卓 話



桐生厚生総合病院
栄養管理課
管理栄養士
藤本 あさひ 様

藤本あさひと申します。1994年生まれの27歳です。桐生市で生まれ、西幼稚園、西小学校、中学2年時に統合し中央中学校、桐生高校理数科と高校卒業までの18年間、ここ桐生市で育ちました。大学では新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科に進学し大学卒業後は桐生厚生総合病院で管理栄養士として5年と少し働いており現在に至ります。

職場は地下1階にあり、基本的な業務としては、患者さんの朝食、昼食、夕食の献立作成や食材の発注などの給食部門での管理や、入院患者さん一人一人に対して栄養管理計画書を作成し、定期的な栄養管理を行う仕事や、入院・外来患者さんに対しての栄養指導を行っています。

また、その他に私が提案してみた仕事や、任せてもらっている仕事としては、一つは病院給食だよりの作成です。月に1回、当院の給食のこだわり等を紹介しながら、時にはクイズを交えたものをお食事と一緒に配膳しています。患者さんにとってのお食事が少しでも楽しいものになればという思いから発案し、心をこめて制作しています。また、今年度から結成された摂食嚥下支援チームの立ち上げに携わっており、医師や看護師、言語聴覚士などの様々な職種が集まり、食べ物を嚥んだり飲み込んだりすることに問題のある患者さんを見て回り、患者さんの誤嚥性肺炎の防止や食べる機能の回復を目指すチームとしても活動しています。また、当院で提供している嚥下調整食の見直しを行いました。上の画像と下の画像はどちらも同じ料理ですが、見直し前のはほとんどがミキサーにかけられています。自分の祖父母がこのようなものが出されたら、なかなか「食べよう」という気持ちになりにくいのではと考え、圧力鍋を導入し、ほとんどの野菜がそのままの形で提供できるようになりました。こちらのハンバーグも、見直し前は完成したものをミキサーにかけていましたが、3回挽きの挽肉を採用したことにより柔らかく仕上がるためそのままの形で提供できるようになりました。画像ですと伝わりにくいですがこれらは紙のスプーンで容易に切ることができます。今後も安全に配慮しながら、少しでも見た目

の良いもの、なるべく一般の人が食べているものと同じものを提供できればと考えています。あとは食材の年間契約に関わることなどを行っています。約 250 種類の食品や栄養補助食品、経管栄養の契約情報を更新しています。その仕事をする中で、より美味しいもの、価格の安いもの、患者さんの利益に繋がるものを選択するために、サンプル品を取り寄せて試食を行ったり、他の病院での使用実績を調べたり、その食品に関する資料を読んだりしています。また、脳梗塞で入院となった患者さんはすぐには口から食べられないので鼻から管を入れて経管栄養を施します。その際にこの経管栄養をこの分量で施しましょうといった手順書があるのですが、従来の経管栄養剤は患者さんの栄養にほとんどならず、国からもこの栄養剤単品ではお金をいただけないとお達しが来ているためこの栄養剤に関しては病院側も赤字となっていました。最近その手順書の見直しを行い、算定が可能で、身体に吸収の良い栄養が多く含まれた栄養剤を導入し、患者さんの病態把握を確実にしてコスト管理も視野に入れての栄養サポートを行っています。仕事の紹介としては以上です。自分で言うのもアレですが、正直な自己紹介ということなので正直に言わせてもらおうと結構頑張っている方だと自分の中では思っています。

現在のお仕事の紹介はここまでにして、次は私がどういうことを考えて過ごしていたのか、その経験からどんなことがお話できるのかを私なりに考えてきました。

中学生の方もいらっしゃるのとことでしたので、これからお話していく中で出てくる単語で、私が中学時代に知らなかったものをピックアップして意味を記載しておきます。

私は中学 3 年の頃にロータリークラブさんから、善行青少年として表彰されました。もう 13 年も前のことです。当時の担任が付き添って下さり、隣に座ってお弁当を食べたのを覚えています。

当時の担任は社会科の先生でとても熱意のある先生でした。運動会や合唱コンクールの練習にもどのクラスよりも積極的であり、毎日の自由課題を出しそれに対してクラス全員に必ずコメントをくれました。卒業式の日には生徒よりも泣いていたのではないかとはいくらいポロポロに泣いていました。いつかの授業では「真面目な人が損をする社会であってほしくない」と言っていたのを覚えています。今の私が仕事に対して一生懸命に取り組んでいるのはその先生の影響あつてのことだと思います。…という理由は建前で、本当は小学生の物心ついた時から通知表の評価が気になって、周りの友達が褒められることに敏感で、その友達の良いところを真似し、地域の絵画や作文のコンクールで表彰されたり、友達の親から「あさひちゃんが良い子ね」と言われることに喜びやアイデンティティを見出しているような、他人軸で生きている人生でした。

もともと素晴らしい才能や実力があるわけではないため、“他人から見た良い自分”を維持するためにいつのまにか常に一生懸命になっていました。友達や塾の先生からは「頑張り屋さんだね」だとか「他の人が鈍行列車なら藤本さんは新幹線のような」と言われることもありましたが、私はそんな自覚もなく、なぜそういう風に言われるの

だろうと思っていました。そして、そういう風に人に言われても最近まで気づかずに過ごしていました。

因みに高校や大学時代の成績は真ん中くらいでしたので、繰り返し言いますがもともと素晴らしい才能や実力は無いです。

自分が新幹線であることに気づいたのは今年の 6 月に妹と仕事やプライベートのことなど色々な話をした時です。その時に妹から「お姉ちゃんは何でそんなに頑張っているの？」と聞かれました。同じ親から生まれて性格や能力、考え方や生き方も同じようなものだろうと思っていた妹に言われたのは衝撃的でした。まさかそんなことを聞かれるとは思いませんでしたし、自分自身のことなのに答えがすぐに出てこないことに焦りました。信頼している友達に聞いたりインターネットで調べたりしてようやく自分が他人からよく見られたいと思いながら生きていることに気がつきました。そういえば自分がやりたいこと真剣に考えたりや好きなものを貫き通したりしたことが無かったなと思い、そんなことを思っているうちに自分が空っぽなんじゃないかと思えてきて今まで何だったのだろう…と 1 日布団から起き上がれないくらいにショックでした。

この 27 年間、それなりに興味があったこともありましたが。中高生の頃にはスカートを折って見たかったですし、飛行機に携わる仕事や放射線技師になって見たかったですし、ウォークマンを買ってもらい音楽を聴きながら勉強してみたかったですし、大学生の時には髪を染めてみたかったですし、バイクにも乗って見たかったです。それらをやっている友達を見て羨ましいなと思いつつも、それをやったことによって「真面目で良い子ね」と言ってくれていた祖父母や私を知る大人たちがどんな反応をするのかを考えたら躊躇してしまっただけで出来ませんでした。もちろんやってみたくことや欲しいものなどは口に出して両親や祖父母に伝えたこともあります。が、「危ないよ」だとか「もっとよく考えなさい」と、消して否定をされたわけではないのですが、やっぱり同じような理由で躊躇してしまい出来ませんでした。こうして今お話していても、本当に人の目を気にしすぎていたなあと思うつくづく思います。

暗い話になってしまいましたが、もちろんマイナスなことばかりではありません。私は新潟の公立大学卒業ですが、当時、栄養学の学べる大学で公立大は珍しく大学自体も比較的新しく、外部から見たら未知なことが多い大学だったと思うので、就職活動では書類審査を通過することが多く、面接でも大学について聞かれることが多かった。今の職場で採用してもらえたのも、ひょっとしたら大学に興味を持ってもらえたことが理由の一つだったかもしれない…と考えると頑張ってこの大学に入って良かったなと思います。

また、こうして原稿を書きながら、じっくりと自分のこれまでの生き方を振り返って考えることができたのは初めての経験です。これからの私の人生にとって大きな糧となることだと思います。それはロータリークラブでの表彰が無ければ出来なかったことだし、きっと大人になりきれていない学生のころから自分軸で好き勝手に生きていけばそもそも表彰はされなかったでしょうから、自分の生き方を客観的に見つめることは無かったと思います。

総合病院での勤務は緊張感があり大変なことも多いです。ですが、医師、看護師、理学療法士、事務員、調理師、食品メーカーの営業の人、システムエンジニアさん、医療機器を扱う業者さんなど沢山の職種の人が勤務しており、年齢も経験も様々な人たちの話が聞くことができるのは自分のアイデアの参考にもなり、貴重な経験と思っています。大好きな地元で働いているだけで多くの人と関わることができ、そこでいろいろな人と出会えた…という縁にも感謝しています。

沢山の縁にも恵まれ、提案した仕事はやらせてもらい、他にもどんどん任せてもらえるので今、私は幸せです。今の自分が幸せなのは過去の自分が他人の目を気にして頑張ってしまったおかげだと思っています。それは後から理由付けをしているだけかもしれませんが、自分のもともとの実力を考えれば満足できる現状です。

上から目線のように恐縮ですが、27年分の経験を踏まえて正直に皆さんにアドバイスをさせていただきます。私が学生さんにアドバイスなど本当に恐縮ですので、スライドにもしていません。全部で6つありますので、どれか1つ、1人でも小さな気づきがあれば幸いです。私の見識はまだまだ浅いので、他の社会人の話も聞いて下さいね。

1つ目は将来のやりたいことややりたい職業についてです。私は、今は気持ちよく仕事をしています。管理栄養士の職業は正直、胸を張って「絶対にお勧めする」とは言えません。今でもふと、「栄養士向いていないのかもしれない」と自分に対して思うこともありますし、学生時代に仕事についてもっと知ろうとすれば良かったと思っています。それなので、気になっている職業の経験者2人以上に聞き徹底的に調べてほしいと思っています。何を聞けば良いか分からない方は、インターネットなどで予め調べて、それが本当の事なのかを確認するのも十分良いと思います。

2つ目は色々な職業があるので、どんな職業があるのかアンテナを張ってほしいです。

3つ目は、その色々な職業がある中で、どれかを選択するときに必ず来ます。その時に選択肢が少しでも多くなるようしっかりと勉強に励み、善行を続けると良いと思います。

4つ目はたくさん失敗を経験してください。もちろん倫理や法律に触れる失敗は良くないです。私は気づいたら27歳になっており、仕事では後輩も持つことになっているので失敗はできませんが、経験上25歳くらいまでの失敗であれば失敗のダメージよりもそこから得られるものの方が勝ります。私も栄養士として働き始めのうちは同期よりも圧倒的に失敗が多く上司には1週間に1回以上は叱られていたと記憶しています。他の職業を勧められたこともありますし、反省文を書いたこともあります。決してふざけて取り組んでいるわけではないのに失敗ばかりする自分が嫌でよく泣いていましたし、家族にも、この仕事でしか手に入らないものを全部手に入れたら辞める！と本気で言っていたこともあります。しかしそのときの悔しさをバネに自分が出来そうなことを提案し、それを仕事にしてある程度の結果を出せているので辛かったですが良い経験が出来たと思っています。

5つ目はぼんやりとでも良いのでなりたい自分像を10ケくらい思い描けると自分の軸が定まりそこにたどり着くためのイメージが湧きやすいのではないかと思います。これは私のなりたい自分像の箇条書きです。大学時代の講義で書く機会があったのでその時のものです。当時は講義の一環としか思えていませんでしたが、このような機会に恵まれ、掘り出してみました。どれも具体的なことはありませんが、自分にも軸があったのだと思い知りました。まだ具体的に思い浮かばない人のほうが多いと思うので、まずは自分の中の小さな声に耳を傾けてほしいです。やりたいことが見つからないのであればやりたくないこと、なりたくない自分から見つけていけたらと思います。

最後なのですが、私は自分のことが大好きです。ナリストにまでなるのはお勧めしませんが、今まで生きていて自分のことが好きで損をしたことはないの、今からでも自分を好きになるのはおすすめです。今まで勉強や部活、仕事、人間関係、全て自分なりに一生懸命に取り組んでいるのにも関わらず失敗してしまいひどく落ち込むこともありました。真面目に頑張っても人並みの結果が出せないと自分の恰好悪さが恥ずかしくて嫌になります。ですが諦めてもう適当にやっつけてしまおうと思ったりしたことは一度もありません。きっぱり辞めて別の方向に進むか、目的を定めてそこまではしっかりやろうとしています。理由は、序盤に少しだけお話しした中学3年の時の担任の先生です。先生のどんなことにも真剣に取り組む姿勢や熱意をもって私と向き合ってくれた経験があったからこそ、頑張ったり一生懸命になる自分のことを否定せず、そんな自分が好きになれたおかげで今まで前を向いて生きてこられたのではないかとと思っています。私はもう、ある程度の選択肢があった時期は過ぎたので、選んでしまった道を正解に変えていく努力をしています。ですが皆さんはまだまだこれから沢山失敗して沢山経験して、将来についてまだ実感は湧かないでしょうけれども、とことん調べて色々な人と会話して皆さんが少しでも納得行く人生を歩んでほしいと願っています。



本日の食事

✿本日のお花✿



たつ吉 とんかつ弁当