

## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから ① 真実かどうか ② みんなに公平か ③ 好意と友情を深めるか ④ みんなのためになるかどうか

本日のプログラム 鹿見島東 RC・鹿見島大学アカデミー RC・ひだまり衛星クラブとの合同例会

3月 水と衛生月間

前回例会出席率  
58.69%

## 会長の時間

会長 宮脇 謙舟

皆様、こんにちは。

実は先月、家内が白内障の手術を受けましたので、白内障について少しお話をさせていただきます。



白内障とは、目の中でレンズの役割をしている「水晶体」が濁る病気です。水晶体が濁ると、視界がかすみ、視力が低下していきます。

また、光が乱反射するため、まぶしさを強く感じたり、夜間の運転がしづらくなったりすることもあります。

皆様の中にも白内障の手術を受けられた方も多いと思いますが、白内障は、早い方では40代後半から、50代で約半数、60代で7～8割、70代ではほとんどの方にみられ、80代ではほぼ全員に何らかの症状があるそうです。原因の多くは加齢ですが、外傷や糖尿病などの全身疾患、紫外線の影響などが関係する場合もあるそうです。

白内障は手術で治すことができます。濁った水晶体を取り除き、その代わりに人工のレンズを入れる手術です。手術時間はおよそ10分程度で、局所麻酔で行われる比較的安全な手術とされています。

ただし、世界に目を向けますと、白内障は今でも失明原因の第1位です。これは、治療を受けられない地域

や、医療環境が整っていない国があることが大きな理由です。

ところで、ICLをご存じでしょうか。視力回復のために目の中にレンズを装着する手術です。白内障手術のように水晶体を取り除くのではなく、レンズを追加で入れる方法なので、安全性が高いといわれています。

実は私は非常に目が悪く、昨年ICL手術を受けたいと思い病院に行きました。しかし、年齢制限があり、45歳くらいまでとのことで受けられませんでした。特に50歳を超えると白内障や水晶体の変化が起きやすく、再手術が必要になったり、老眼がいつそう進んで近くが見えなくなったりする可能性があるそうです。現在も裸眼では1メートル先の顔も判別できません。災害などでメガネを失くしたらどうしようかと、不安に思っています。

医師からは「もうすぐ白内障になるから待ちなさい」と言われ、今はその時を待っているところです。

家内も手術前はとても怖がっていましたが、術後は老眼鏡が必要になったものの、メガネのない生活はとても快適だそうです。早めの受診が大切な様ですので、まだ白内障になっていない方で目がかすんだり、まぶしく感じる方は、早めに眼科を受診されることをお勧めいたします。

ありがとうございました。

## 山形記念奨学生卓話

## 「鹿児島マラソンと今までの留学生活」



オム ジファン

「今年の鹿児島マラソンを走る中で、自身の留学生生活を振り返る貴重な機会となりました。人生で初めてのマラソン挑戦でもあり、非常に意義深い経験であった。初めてのマラソンであり、不安もあったが、それでも挑戦する価値があると考え、参加を決意した。その後、本番に向けて一生懸命準備に取り組んだ。日本での留学を開始した当初も、突然の環

境の変化や言語・文化の相違に戸惑い、適応するまでに相当の努力を要した。それでも、この貴重な留学の機会を最大限に活かすべく、常に最善を尽くすことを自らの指針とし、前向きに取り組んできた。

また、それぞれが自らの目標に向かい、自分のペースで懸命に走るランナーたちの姿を目の当たりにし、人生において真に大切なのは他者との比較ではなく、自分に合った歩幅で着実に前進し続けることであると深く実感した。私は兵役義務のため、同年代の仲間と比べて二年間進路が遅れることとなり、将来に対して焦りや不安を抱くこともあった。しかし、今回の経験を通して、歩みの速さではなく、いかに誠実に努力を積み重ねるかが重

要であると気づかされた。この気づきは、私にとって大きな慰めであると同時に、これからの二年間を前向きに歩み続けるための確かな原動力となった。

さらに、鹿児島市の市民とボランティアの方々の熱く温かな応援をもらいながら、今まで留学しながらもサポートを思い出した。日本で留学しながら作った

大切な縁を思いだした、恩恵を感じた。

本年度より大学院に進学するにあたり、マラソンを通して得た気づきと精神を糧に、研究に全力で取り組む考えである。将来は社会に貢献し得る専門性を磨き、日本と韓国を結ぶ架け橋として両国の発展に寄与できる人材となるべく、強い決意をもって歩み続けたい。」



### 3月定例理事会 議事録

#### 議 題

- 1) 3・4月例会プログラム及び行事予定(添付資料)……………承認  
→3月16日(月)ラウンドテーブルは中止
- 2) 会計報告  
①2月度試算表について(別紙明細)……………承認
- 3) 年輪会開催について  
→年輪会九元会長と要相談
- 4) その他

- ①次回理事会について  
2026年4月6日(月) 例会終了後 於: 社交室
- ②3月16日(月) 50周年記念式典実行・運営委員会開催

会議名	定例理事会
場 所	社交室
日 時	2026年3月2日(月) 例会終了後
出席者	宮脇謙舟・吉田健明 林幸一郎・國料 忠 田中和俊・逆瀬川勇 橋元 隆・高岡和也 下 隆治・竹添 寛
欠席者	瀧上友美・坂元直人 下村 哲也

## スマイル・ボックス

- 林 幸一郎さん/昨日、鹿児島マラソンに参加してきました。暑い中ではありましたが、無事ゴールすることができました。残念ながら、石塚さんのTVでのご活躍のお姿は拝見できませんでした。
- 里 良男さん/昭和21年3月2日に生まれ、ついに80歳を迎えました。会社はすでに長男に任せてリタイアしました。それでも、これまでの取引先からの依頼が数多くあるので週に3日程度はボケ防止のため出社して仕事をしております。これか

らは趣味の旅行を楽しみたいと思います。

- 竹添 寛さん/誕生日祝ありがとうございます。13日で68才になりますが気持ちは15歳でいつも青春しています。今年は東京で誕生日を迎え静かにすごします。
- 吉田 健朗さん/誕生日祝いいただきました。今週土曜日で61才になります。先輩方を見習って健康第一で頑張ります。
- 福山 泰広さん/オムさんの卒業とこれからの学業の成功を祈ってスマイルします。鹿児島と韓国との架け橋にも期待します。

3月2日のスマイル 小計 22,000円 2025~2026年度 累計497,483円

ロータリーソング:「奉仕の理想」

職業宣言唱和: 1・2

ゲスト・ビジター紹介:

ゲスト→米山記念奨学生 オム ジファン様

食事:「米山ランチ」・「本日の演奏」

会長の時間: 宮脇 謙舟会長

奨学金支給: 米山記念奨学生 オム ジファン様

誕生日お祝い: 里 良男さん(2日)、吉田 健朗さん(7日)、  
竹添 寛さん(13日)、犬持 友孝さん(13日)

会務報告: 林 幸一郎幹事

1) 本日の配布 ①週報 ②月信3月号

2) 情報集会のご案内

日時: 3月9日(月)から11日(水) 18:30~

会場: 東雲

日程確定版を数日以内にお送りいたします。

3) RCC例会 11:00~ 天文館松山通りリンクビル9階

第2206回例会記録 3月2日(月)

3/8(日) 指名出席者⇒榊・中間 各会員

4) 本日定例理事会 例会終了後 於: 社交室

5) 次週3/9(月)の例会は、合同例会のため3月6日(金)

18:30~会場: ヴェジマルシェに変更となっております。

出席報告: 出席委員会

スマイルボックス: 親睦委員会

卓話: 米山記念奨学生卓話 オム ジファン様

### 次回例会 令和8年3月16日(月)

ゲスト卓話=JAXA宇宙戦略基金事業部長/  
九州みらい共創代表理事  
上村 役作様

出席率	会員数	出席数	出席報告
第2206回例会	46名	27名	58.69%
前々回(2月9日)の補正	46名	35名	76.09%