

RI2820地区

水海道ロータリークラブ



ロータリー：
変化をもたらす



2017-2018年度 RI会長 イアン H. S. ライズリー氏

例会予定 6月27日 さよならパーティー 18時より 於:糶屋
7月 4日

VOL. 55 No. 39(通算No. 2558)

2018年 6月20日(水) 例会プログラム

- 点 鐘
- ロータリーソング
- ビジター紹介
- 出席報告
- S A A 報告
- 諸 報 告
- 幹 事 報 告
- 会 長 挨 拶
- 会長・幹事 一年間を振り返って



2017-2018年度 会 長 石 塚 克 己 幹 事 倉 持 功 典

創立 1963年9月25日

《例会場・例会日》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790
常陽銀行水海道支店内 3F
毎週 水曜日 12:30~13:30 ☎0297-22-1251

《事務所》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386
釜久ビル 3F
Tel.0297-30-0875 Fax0297-30-0876

E-mail mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitsukaido-rc.jp/>



6月はロータリー親睦活動月間

例会報告 VOL. 55 No. 38 (No. 2557) 6月13日(水)晴れ (司会 大塚令昌委員長)

本例会での主な事項

◎会長挨拶

◎2017-2018年度 事業実績報告

各委員会

ビジター

米山奨学生 バルガス メサ・シャナットさん



こんにちは。

先月は、病気になったので大変でした。

今月もがんばります。

諸 報 告

第7分区親睦ゴルフ大会 斎藤広巳実行委員長

第7分区の親睦ゴルフ大会、無事に終了することができました。ありがとうございました。

幹 事 報 告 倉持功典幹事

週報受理クラブ なし

例会変更通知 なし

理事・役員会報告

1. 退会について・・・山野井周一会員 6月末日

……………承認されました……………

本日、午後6時より新旧委員長会議が野村屋さんであります。

会 長 挨 拶 石塚克己会長



6月第2週の挨拶を申し上げます。

米山奨学生のシャナットさん、ようこそお出でくださいました。

先週の第7分区ゴルフコンペを無事に終え、ガバナー補佐の青木清人さん、年度事業終了お疲れさまでした。ホストクラブ会長挨拶で「遠い親戚より、頼りになる近所」のことわざを話しましたが、顔見知りがたくさんいてとても楽しかったです。またインフォーマルミーティングには多数のご参加ありがとうございました。ロータリーは「学び」と「語らい」という青春の一面がありますが、とても有意義なひとときでした。ご提案いただいた秋田委員長に感謝申し上げます。

さて昼例会の40数回の会長挨拶も残り2回となりました。「会長挨拶に政治や時事放談は必要ない」とのことですが、昨日の衝撃的米朝会談と今朝の新聞記事は永久保存版です。最悪な結果とならないことをこれからも願うばかりです。

来週は年度総括ですので、どうしても取り上げたかった話題をひとつ。

聞き手が望む話ベスト3は皆様、ご存知でしょうか。

まず、第3位は聞き手に直接関連する話(運営・血液型による性格判断など)。第2位は衣食住に関する話。第1位を発表する前に聞き手が望まないベスト1は何でしょうか。答えは自慢話だそうです。しかし自慢話のなかでも最も聞きたい話があるとのこと。さて何でしょうか。答えは健康に関する自慢話だそうです。つまり聞き手が望む第1位は健康に関する話でした。

6月はロータリー親睦活動月間

会員皆様の中には健康のため、努力精進されている方がたくさんいらっしゃることをお聞きします。ゴルフに頻繁にいかれている方も足腰の鍛錬にもなります。健康自慢話などは次年度以降、ぜひ例会で特集していただきたいと思えます。

私の場合、20年来、ジムにて筋トレをしています。健康とはほど遠い飲酒、喫煙という真逆の生活に対しての罪滅ぼしでしょうか。さて昨今、中高年の運動・筋トレブームですが、お金を貯める「貯金」でなく筋肉を貯める「貯筋」という健康用語も広まりをみせています。

長寿の村に共通することは歩行の際に大股で歩く。こうすることによって大腿筋が鍛えられるそうです。

日本の平均寿命は世界一。長寿という点で糖尿病対策として国を挙げて取り組んだアメリカでは60代以降のトレーニングジム通い者が増え、70, 80, 90歳のボディビルダーがたくさんいらっしゃり、100歳以上の数は人口比で約3倍もいるそうです。日本ではほとんどが要介護者かと思いますが、アメリカでは自分でコーヒーを入れたり、新聞を取りに行ったりなどの生活ができる人が多くいます。

ちなみに著名人で運動・筋トレをしている方はシルバスタースターロン アーノルドシュワルツァー 黒柳徹子、草笛光子、故きんさんぎんさん、マドンナ、ローリングストーンズ ミックジャガー、タモリ、矢沢永吉、司会者の草野仁、ジャーナリストの鳥越俊太郎、片岡鶴太郎、ジャニーズの東山紀之、X-JAPANのYOSHIKI、ダウントウンの松本人志、他。

本日は時間がありませんので以下、運動と健康に関する相乗効果を次週の週報に掲載します。どうぞご覧になってください。本日も委員会事業実績報告になります。どうぞよろしくお願ひ申し上げ挨拶とします。

.....

参考文献

「10年後、会社に何があっても生き残る男は細マッチョ」船瀬俊介著

「100歳まで動ける『おはよう』あとのしゃっきり！体操」(ポプラ社)

フィジカルトレーナー 中野ジェームズさん著書

・運動と筋トレの効果

- ・たがたぶの肥満体の先には、糖尿病、心臓病、脳卒中から認知症など、生活習慣病が待ち構えている
- ・筋肉こそは、老後の蓄え！
- ・貯金とともに貯筋を
- ・筋肉は老化にストップをかけ、活力をアップさせる
- ・若返りホルモンが出る
- ・筋肉運動により、脳内活性物質がバランスよく分泌される理由のひとつに、運動により脳への血流が増えること。

・運動の五大メリット

- 1-炎症を抑える（免疫力が高まる）
- 2-インスリン感受性を高める（代謝促進、肥満防止）
- 3-血糖コントロールを改善（糖尿病を治療） 以上は体へのメリット
- 4-記憶中枢を大きくする（海馬の発達、学習向上）
- 5-BDNF（脳由来神経栄養因子）を増やす（頭がよくなる） 以上は脳へのメリット

以下、要点まとめ。

- ・老人の「縮む」「曲がる」最大の原因は、筋力の衰え。筋力の衰えイコール骨力の衰え。骨への負荷が弱まり、カルシウムが脱落していき、骨がスカスカになる。これが「圧迫骨折」
- ・25種の若返りホルモン(マイオカイン)がある
- ・「筋肉を動かすことで約25種類のホルモンを分泌」(川口医師)
- ・「老化防止」「成長ホルモン刺激」「骨密度増強」「動脈硬化抑制」「糖尿病予防」「脂肪肝改善」「高血圧改善」「認知症防止」
- ・「筋肉に衰えは無い。しかし何もしないと筋肉は退化するものだ」

6月はロータリー親睦活動月間

- ・運動習慣が全くなかった80代の人でも、運動を始めれば、筋肉はきちんと増えていく。
- ・『運動は嫌い。でも、健康のために必要だから「薬」だと思って続けている』
- ・「つらくない運動は効果が乏しいですから、まさに『良薬は口に苦し』。毎日飲む薬の中に、運動という特効薬も加えてもらえたら。」
- ・『筋肉は老化しない。退化するだけだ。筋肉は何歳になっても、鍛えれば強くなる。』

2017-2018年度 事業実績報告

公共イメージ委員会 海老原良夫委員長



今年度新たに設けられた公共イメージ委員会は、クラブ協議会で石塚克己会長が示された『ロータリーに関する情報を一般の人々に提供、クラブの奉仕プロジェクトや活動を立案実行推進すること』を目標に掲げ、重点項目の取り組みは当委員会を構成する「雑誌」「会報」「IT広報」の各委員会が石塚克己会長方針を十分に理解し、それぞれに活発な活動を展開致しました。会長方針を具現化した各委員会の活動に敬意を表します。

公共イメージ向上の為に最も簡単な方法について、地区の保延ガバナーは『ロータリアンのバッチを着けて街中に出ること』と、さらに地区永井委員長は『ロータリアンの一挙一投に掛かっている』と表明されておられます。

一方で当クラブの石塚克己会長もクラブ例会会長挨拶で、それを端的に表しております。『水海道RC杯グランドゴルフ大会での参加者とクラブ会員との生き生きとした交流、これこそ正に公共イメージ向上の具現化であった』と述べられました。

石塚克己会長年度の或る日の、この会長挨拶を以って当委員会の事業報告といたします。

会報委員会 福田克比古委員長



年度始めの事業計画に沿って進め、毎週例会の記録を保存すると共に、会員への情報を伝えることを旨とし、読みやすい紙面に工夫しながらクラブの情報源としての役割を果たした。

これも偏に事務局和久さんにおんぶにだっこのお蔭であり感謝申し上げます。

IT・広報委員会 武藤康之委員長



- ・ITを通してクラブの情報を発信してきました。
- ・クラブメンバーに「My Rotary」の周知を図りました。
- ・他クラブの情報を提供しました。

奉仕プロジェクト委員会 松崎隆詞委員長



奉仕プロジェクト委員会は、4大奉仕委員会である職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕とのパイプ役で事業を推進するとの計画を立て、会員皆様のご協力により各委員長推進の下、事業計画を実施されました。

6月はロータリー親睦活動月間

職業奉仕委員会 斎藤広巳委員



職業奉仕委員会は事業計画で、優良事業所の見学と職業奉仕月間(1月)に卓話の実施を計画しておりましたが、優良事業所の見学については、5月にアサヒビール守谷工場の訪問を実施することができましたが、月間の卓話については、実施できませんでした。申し訳なく思っています。一年間ありがとうございました。

社会奉仕委員会 染谷正美委員長



社会奉仕委員会では今年度の活動実績と致しまして、関東・東北豪雨により被害を受けた常総市の復興事業の中で「幸福イッペー常総市」をテーマに南米特産のイペー(イッパー)の植樹事業を、常総市、大宮シティRCと共同で5月4日に行いました。

継続事業になっている常総市、つくばみらい市の中高齢者によるグランドゴルフ大会、赤い羽根募金への協力を致しました。一年間ご協力頂きありがとうございました。

青少年奉仕委員会 五木田裕一委員長



青少年奉仕委員会では、当初ライラセミナーへの参加を活動目標の一つとして掲げておりました。しかし残念なことに、本年度は当クラブから参加者を送り出すことができませんでした。原因は種々考えられますが、ひとつには事前の周知不足等があったと思います。この点につきましては大変申し訳なくしております。

他方、本年度は高校3年生を対象に啓発文書を配布することを企画しました。薬物乱用防止をテーマに専門家の立場からご意見を頂くこととし、廣井会員には医師の立場から、また鯉沼会員には弁護士の立場から、薬物がもたらす悪影響について夫々論じて頂きました。完成した文書はデータの状態で水海道第一高等学校、水海道第二高等学校および伊奈高等学校に配布しました。

また水海道第二高等学校マルタ会との連携についてですが、学校側の事情も考慮しなければならないことから、今後数年をかけて検討してゆく必要があると感じました。

以上、ご報告申し上げますと共に、廣井会員および鯉沼会員には心から御礼申し上げます。ありがとうございました。

ロータリー情報委員会 秋田政夫委員長



ロータリー情報委員会では、6月6日に当初の計画通り全会員参加型のインフォーマルミーティングを実施しました。30名の参加の下に、メインテーマ「ロータリー奉仕活動の公共イメージアップとは」について、3グループに分かれて意見交換をしていただきました。

石塚会長のご挨拶から始まり、最初に当ロータリークラブ在籍年長者であります北村仁会員、鈴木邦彦会員、松坂興一会員さんから各グループ内で約30分間、ロータリー奉仕活動について大乗の見地から有意義な講話をいただきました。

また、進行を担当していただいた石塚克己会員、染谷秀雄会員、北村英明会員さん、記録を担当していただいた倉持功典会員、瀬戸隆海会員、熊谷昇会員さんには当委員会より心より感謝申し上げます。

なお、ミーティングの内容につきましては、全て整理がつきしだい改めてご報告致しますが、一部私どものグループミーティングの内容を報告します。

「ロータリーの基本は、職業を通しての奉仕の在り方について認識することである。そして、その集いを持って

6月はロータリー親睦活動月間

いる中で親睦が生まれ、その中において社会貢献に繋がっていくものである。個人個人が奉仕の理念、理想に燃えていかななくてはならない。あくまでも、公共イメージを高めるために奉仕をしているのではなく、地域のニーズにこたえる奉仕をすることによって、自然に公共イメージが高まっていくものである。

そのためには、単年度的な思いつきの奉仕をするのではなく、中長期において検討し、計画及び実行されるべきである。過去においては、私財を投げるような奉仕を行ってきたことも事実である。しかし、その当時は社会のニーズに似合った奉仕だからこそ、検討し合いながら会員が納得してそれだけのことを行ってきたのであろう。アイ・サーブ(ロータリークラブの理念)、ウイ・サーブ(ライオンズクラブの理念)の奉仕活動があるが、現在では双方とも奉仕活動において区別がつかなくなっている。

会員活動をする中で、ロータリーとライオンズの違いと言われた時に、どのように答えて良いか判らない。ロータリーのアイデンティティーを明確にすべきではないか。

以上です。本年度の当委員会へのご協力を改めて感謝申し上げます。

米山記念奨学会 島田 勝委員長



年度始めの計画の下、次の事業を行いました。

1. 米山への寄付
普通寄付と特別寄付 1人25,000円
2. 米山功労者 4名表彰を受ける
3. 米山奨学生 バルガス メサ・シャナット(メキシコ)さんのカウンセラーを海老原良夫会員に願います
4. 米山奨学生に例会出席時間及び月間に卓話を頂く
5. 米山の歴史を知り、理解を深めて頂くため、米山記念館の見学、研修会を実施する
5月12日(土)・13日(日)2日間 17名の参加

国際奉仕委員会 鈴木勝久委員長



本年度国際委員会は、継続事業としての青少年交換プログラムを計画しておりましたが、対象となる学生の候補が見つからず、送り出しを断念いたしました。またツウンバRC側でも候補が見つからず、学生の受け入れも中止となりました。長年継続されてきた事業が全くの中止になってしまったことは非常に残念でしたが、少子化の問題・候補者の選定条件の拡大・事業の長期化など今後検討しないといけない点があると思いました。

ただし地区内でも青少年交換プログラムを続けているクラブは少ないので、現在の交流を大事にしなが、新たな国際交流の事業が検討できればと思います。

ロータリー財団 二本松恭行委員長

ロータリー財団101年目スタートし、地区及び会長方針に沿って次の事業を実施しました。

1. 寄付数値目標は1人当たり150ドル。内訳は年次寄付130ドル、ポリオの寄付20ドル。
2. 恒久基金(ベネファクター)1,000ドル 当クラブでは1名 石塚克己会長
皆様1年間のご協力ありがとうございました。

ガバナー補佐挨拶 青木清人ガバナー補佐



先週のゴルフコンペ、ありがとうございました。一年間を通じて секретарийの皆様に感謝申し上げます。色々勉強もさせていただきました。同期のガバナー補佐ともゴルフをしたり、今後も続くようです。

トロントの世界大会に行ってきます。一年間ありがとうございました。

6月はロータリー親睦活動月間

出席報告 五木田利明委員長

会員総数	出席者数	欠席者数	出席免除	メイク	出席率
53名	41名	12名	0名	12名	100.00%

ニコニコボックス 大澤 清委員長

入金計 ￥53,000 累計 ￥1,847,000

インフォーマルミーティング、第7分区ゴルフ、お疲れさまでした。昼例会も残り2回となりました。

石塚(克)会員

分区親睦ゴルフお疲れさまでした。 倉持会員

残す所あとわずかです。 染谷(秀)会員

分区ゴルフご苦労さまでした。晴れて良かったです。 青木(清)会員

第7分区親睦ゴルフ大会無事終了しました。ありがとうございました。 斎藤(広)会員

分区親睦ゴルフご苦労様でした。 熊谷会員

親睦ゴルフ大会お疲れさまでした。 宮代会員

親睦ゴルフで優勝させていただきました。 染谷(正)会員

第7分区親睦ゴルフ準優勝いただきました。 大塚会員

奉仕プロジェクト委員会、お世話になりました。 松崎会員

世界大会に行ってきます。早々に、石塚年度お世話になりました。 瀬戸会員

ロータリー情報委員会事業へのご協力ありがとうございました。 秋田会員

今年も1年、御厄介になりました。 山崎会員

色々間違えました。 五木田(利)会員

夕べは、一人淋しく飲みました。 石井会員

早退します。 鈴木(茂)会員

例会欠席しました。 大澤・福田・染谷(昭)・鯉沼 各会員

会報委員会 福田克比古委員長 荒井孝典副委員長 内村尚史委員

ロータリー情報委員会

平成30年6月6日(水) 於: 糀屋



6月はロータリー親睦活動月間



新旧委員長会議

平成30年6月13日(水) 於:野村屋

