

2023-24 年度

WEEKLY REPORT ROTARY CLUB OF FUKUSHIMA WEST. D2530



世界に希望を生み出そう

第
2530
地区

福島西ロータリークラブ会報

会長 渡辺 敬藏
幹事 宮崎 秀剛
奉仕プロジェクト
委員会委員長 寺島 英樹
会報写真担当 朝倉 久仁男

令和5年12月4日(月) 第17回 通算第1679回例会

・例会日/月曜日 12:30 ・例会場/ウェディング エルティ ☎ (024) 535-6188

事務所/福島市万世町2-5 福島銀行本店9F ☎ (024) 536-1010・FAX (024) 536-1011 Eメール/ f-rotary@guitar.ocn.ne.jp

第17回例会 点鐘 12:30

- ◇開会点鐘 渡辺 敬藏 会長
- ◇ロータリーソング 「奉仕の理想」
- ソングリーダー 寺島 英樹 会員



- ◇四つのテスト唱和 野尻 榮一 会員



- ◇お客様 並びにビジター紹介

- ◇11月誕生祝い

- 黒澤 信之 会員 昭和45年12月22日
- 小野 俊憲 会員 昭和35年12月24日
- 高橋 智弘 会員 昭和40年12月27日



- ◇年次総会

クラブ細則第5条・第1節に則り、只今より年次総会を行います。本日は例会定足数を満たしており前年度会計、今年度会計中間報告と次年度の役員理事候補者の選挙を行います。

・野尻榮一会計より、会計報告をしていただきます。細則に則り、11月10日に開催された指名委員会にて指名された役員・理事候補者が記載された用紙をお配りしますので、ご覧ください。(候補者記名用紙をテーブルに配ります。)

・会長より、次年度役員理事候補者名を呼び上げ、選挙は拍手にて求めています。

選挙後、次年度会長 寺島英樹 会員よりご挨拶をいただきます。

2024-25年度 福島西ロータリークラブ 役員・理事候補者 (案)

(敬称略)	
会長	寺島 英樹
会長エレクト	宮崎 秀剛 (2025-26年度 会長)
副会長	高橋 達也 (2026-27年度 会長)
幹事	佐藤 宗弘
会計	野尻 榮一
SAA	大平 謹一郎
直前会長	渡辺 敬藏
監事 (2名)	齋藤 武二 (会長・幹事経験者2名) 佐久間政文
理事 (6名)	佐藤 卓立 (公共イメージ委員長) 高橋 智弘 (職業奉仕小委員長) 朝倉 久仁男 (社会奉仕小委員長) 久米 允彦 (国際奉仕小委員長) 佐藤 廣行 (青少年奉仕小委員長) 黒澤 信之 (ロータリー財団委員長)

- ◇会長あいさつ 渡辺 敬藏 会長

- ◇幹事報告 宮崎 秀剛 幹事

- お知らせ

- 12/17開催の阿久津肇寛容塾はZoomでの参加が可能となっておりますので、お早めにお申し込みください。現在、渡辺会長、久米会員が出席となっております。
- 国際ロータリー2023年決議審議会決定報告書が届きました。後ほどメール配信致しますが、本日、事務局カウンターに印刷したものを用意しておりますので、ご覧ください
- 12月ロータリーレートは1ドル147円となっておりますのでお知らせいたします。

委員会報告

- ◇プログラム・出席・スマイリングボックス
- 小委員会報告

西形 健吉 委員長



- 渡辺敬藏会長

先週の水・木曜日と西形実行委員長とともに、福島南RCと福島RCに創立40周年記念のためにメーキャップしてまいりました。

○宮崎秀剛幹事

本日の例会、総会、宜しくお願いします。

大平謹一郎会員／久米充彦会員／齋藤武二会員／佐藤卓立会員／佐藤宗弘会員／高梨哲男会員／高橋智弘会員／寺島英樹会員／西形健吉会員／野尻榮一会員

本日のスマイリングBOX 集計 12件 24,000円
ご協力頂きました皆さん、ありがとうございました。

◇本日のプログラム

◆ 会長・幹事スピーチ

● 宮崎 秀剛 幹事

本日は、幹事スピーチという事でお時間をいただきました。

今日は何を話そうかな？と思ったのですが、仕事だったり、家庭などプライベートの事だったり、ロータリーのことなどでしょうか。私の現況ですが最近はずいぶん忙しいです。



お陰様で仕事も順調で、お客様からの新規の依頼や弊社との顧問契約についても毎年のように増えていきます。こちらについては、お声掛けいただき本当に有難いなと思いつつ仕事をしています。

一方、家庭の方ですが、妻そして子ども3人がいます。上の子が大学生。いま県外で独り暮らしをされており、その下が高校生、一番下が中学生。それぞれ3年生ということでこれから大学受験と高校受験が控えております。どういう結果になるかは本人の頑張り次第なので何とも言えませんが、見守るしかありません。少しでもできることはないかという事で、私と妻で子どもの塾の送迎をしております。

今の塾って凄いです。何が凄いかって言うと、全教科習うのです。全教科って言っても英語を入れての5教科だけではなく、技能教科4教科を合わせた9教科全てやるんですよね。つまり、毎日塾に行ってるような形です。

私も仕事を調整しながらですが、終わりが夜遅くなるので車で迎えに行ったり、可能な時は送って行ったり、夕飯を作って食べさせたりといったことをしています。

一方、ロータリーの方ですが、仕事がありそして家庭があり、大事にしているこの二つのことがある上で考えると、どうしてもその後と言うか、二の次、三の次、優先順位としてはそういう形になります。

私は家庭と仕事を犠牲にして、そして家庭を顧みないでロータリー活動をするというのは全く考えておりません。優先順位としてはまずはすべきものがあって、その空いた時間でロータリー活動ができるようにしたいというのが前提としてあります。

仕事を減らせる訳でもないし、家庭の中のことを減らせる訳でもないですので、やはりその隙間の時間でどう動いていくかといったことを考えながら活動しております。

今年のスローガンが「エンジョイ・ロータリー」ということですが、先日拝聴したガバナーからのお話、そして地区大会に参加させて貰って、そこでの話にもありましたが、では私自身がロータリーを楽しめているのかな？と言ったら、あなたはロータリー活動を楽しんでいますか？と問われたら、正直楽しんでないかもしれませぬ。

いまは、こなすだけが精一杯ということで、なかなか大変です。皆さんそうなのかもしれませんが、私の率直な意見としては今はそういう事です。

活動してみてもどうかといったところなのですが、まあどちらにしてもやらなければいけないですし、幹事という役職を引き受けた以上は最後までやり通さなければいけないという責任感を持ってやっています。予定者の段階や7月のスタートから半年経過した中で、正直ロータリーを辞めたいと思ったことは一度だけではありませんでした。

たぶん数えてみると二けた行っているかもしれませぬ。これは原因が何なのかな？というと、たぶん会長のパワハラ・・・そんな事は一切ありませんし、逆にとても良くして貰っていますので、仕事やプライベートなど個人的な事になります。どうしても時間が取られるのですよね。

これをやり通した後にはどうなるか。やっぱり楽しめなかったとなるのか、本当にやって良かったとなるかは、私があと半年、6月になった時にどう思うかとい

ったところかもしれません。私自身も今はよくわかりません。

勿論、私だけではありませんし、会員の皆さんが既に経験されて来た事でもあると思います。

また、限られた人数の中でやっていくこともそうですし、仕事の関係で昼の例会に参加できない方もいらっしゃると思いますし、それぞれの事情もあります。

動ける、動けないもありますが、皆さんと協力しなければ、今後も変わらないと思いますので、この現状を課題として、良い形で次のステップへ繋いで行ければと思っております。

半年経過してみても私の感想というか現在の気持ちの部分を書かせていただきました。

すみません、皆様に対し失礼な話になってしまったかもしれませんがご容赦いただければ幸いです。今日はありがとうございました。

● 渡辺 敬藏 会長



先週の 29 日（水）30 日（木）と福島南 RC と福島 RC に西形実行委員長と一緒にメーキャップをして、創立 40 周年記念式典にお出でいただく来賓への案内状を渡してきました。

地区大会については、先週簡単にご説明しましたが、皆さんお帰りになった後の

記念講演は、老後をいかに健やかに暮らすかについてのお話で皆さんのためになるような内容でしたのでその一部を紹介します。

講演者の鎌田實氏は、皆さんもご存じの通りの有名人で、図書も多数出版されています。長野県の諏訪中央病院の名誉院長で、1948 年生まれ、現在 75 歳です。健康で長生きするためにはどうすればよいかなど健康をテーマにお話をされました。

まず自分の生い立ちについて、自分が小さいときの写真を見せながら、自分が父親にも母親にも似ていないこと。母親は病弱であったが、自分はそうでないことなど考えると自分は本当の子供ではないのではと感じていたとのことです。養子と分かったのはだいぶ後

とのことです。

医者を目指したのは、母親が病弱であったことによるようです。東京医科歯科大学医学部を卒業すると、つづれかけていた長野県の茅野市の諏訪中央病院に就職し、地域医療に努めるとともに病院の経営も立て直した。その後チェルノブイリ原子力発電所被ばく患者治療には、医者として初めて高線量区域に入るなど率先して取り組んでいる。さらに東日本大震災後は原町などで歌手の「さだまさし」を誘い「支援コンサート」なども行っている。

講演は、私たちロータリアン（特に年長者）むけのもので、「年をとっても健康でいるためにはどうすればよいか」に関するものでした。

年を取ってから大事にするものは、まずは健康、次に筋力、そして別な金力である。その健康を保つためには「腸」を健やかにすること、それには、①太陽に当たる②朝食を食べる③体を温めるという三つを心がける。腸の調子を整えることで免疫機能が上がるだけでなく幸せな気持ちにもなり、睡眠力が増し元気になる。

朝食は「朝タン」とすること。「朝タン」とは、朝に卵や納豆、ヨーグルトやチーズなどのタンパク質を採ることです。

筋肉を鍛えるには、太ももの筋肉量が一番多いことから、ここを鍛える。スクワットなど筋肉に負荷を掛けることを行うことで十分だ。それも伸ばす時が良い。股を大きく開いてのスクワット、階段は昇るときより、降りるときに延ばすので負荷がかかって良い。ウォーキングは大股で足を延ばして早く歩くようにしてする。犬との散歩などは、だらだら歩きで、足が伸びていないので全く効果がない。

健康で年を取ることは幸せなことなので頑張らないでいいから、朝タンをして、腸内細菌を増やし、筋肉を鍛えていきましょう。

という事でした。

◇閉会点鐘
◇会報カメラ担当

渡辺 敬藏 会長
朝倉久仁男 会員