2021~2022 年度 调報



RI会長 シェカール・メータ

R | テーマ 『奉仕しよう

みんなの人生を豊かにするために』

地区ガバナー 水村雅啓

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

地区テーマ 『もっと夢を もっと奉仕を』

#### 国際ロータリー 狭山中央ロータリークラブ 第2570地区

〔例会場〕 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川 4-25-3 TEL 04-2954-9595 [事務所] 〒350-1305 **狭山市入間川1-24-48** TEL **04-2952-2277** FAX **04-2952-2366** HP: https://www.schuohrc.org E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp

会長 菊田邦彦 会長エレクト 渡邉髙治 副会長 寳積英彦 幹事 小林奈保絵

[第351-7] 例会日: 新狭山目 入間本 入間南必 飯能必 日高必 狭山中央金 所沢必 新所沢必 所沢西必 所沢東本 所沢中央目]

# 第 1283 回 ( 11 月 19 日) 例会の記録

# 村雅啓ガバナ



式次第

11:20 入会3年未満の会員と懇談

11:50 記念写真撮影

12:00 食事

12:30 開会点鐘·客様紹介

12:35ガバナー補佐挨拶国際ロータリー第 2570 地区第 3 グループガバナー補佐和泉由起夫様12:40ガバナー卓話国際ロータリー第 2570 地区ガバナー 水村雅啓様

13:00 パスト会長の時間 沼﨑正徳パスト会長

13:10 会務報告

13:20 委員会報告・出席報告・ニコニコ

13:30 閉会点鐘

❖ 随行者: 国際ロータリー第 2570 地区地区幹事 忽滑谷明様(入間RC)

◆ ガバナー・地区幹事はガバナー卓話の後お帰りになりました。

# ガバナー補佐挨拶

国際ロータリー第 2570 地区第 3 グループガバナー補佐 和泉由起夫 様 (飯能RC)



狭山中央RCは1993年に創立され、その後しばらく90数パーセントの抜群な出席率をキープされ、また女性会員数も多いクラブとして様々な活動をされています。非常にシステマチックに上手く運営されていると感じております。

ここ数年のコロナ禍、あちこちから「こんな時だからこそロータリーを学ぼう」という声が聞こえてきております。水村ガバナーも自己研鑚して様々な場面で社会貢献しようとおっしゃっています。

私もこれを機にロータリーの心を再認識したいと思いました。 ポールハリスの研究者の一人、広畑富雄氏は「ロータリーは知 人の集まりではなく友人(友情)の集まりだ。」と強調されて います。また「ロータリーが友情だけの団体なら、今の大発展 はなかったであろう。同時にこれ程友情を大事にする団体でな した。

ければ今日の発展はなかったであろう。」とも言われています。

私はポールハリスが提唱した「ロータリーは熱い友情、そして政治的・宗教的には寛容の精神が一番重要である。」を再認識し、大発展の要因はこれにあると思いました。又、ロータリーの基礎にサービスを据えたアーサー・フレデリック・シェルドンは「サービスは相手の事を思い、相手の為になるような行為、相手を慮った行為である。」と言っています。更に「最も良くサービスする者こそ最大の利得をする」そして「自分の事しか考えない行為、サービスを心掛けない行為、それは一時的に良くても必ず破滅への道である」と断言しています。正に心と友情、そして基本のサービス理念がとても大事なのです。

水村ガバナーはR I メータ会長と類似点があります。それは本業以外にも地域貢献に大いに力を注いでおられる事です。水村ガバナーは以前仲間や市の職員と一緒に【入間万燈まつり】を立ち上げ、また、文化を核としてのまちづくり施設【入間市文化創造アトリエ・アミーゴ】が平成 16 年開設されて以来、今日まで館長として指揮を取られ、公私共に人に頼られ好かれる御仁であります。

ガバナーは、平成 19 年、趣味の登山で足に大怪我を負い、ドクターへリで病院に運ばれるという大変な経験をされました。一時は切断を覚悟したほどでしたが、幸いにも手術が成功して切断せずに済みました。その時多くの人達に助けられたことで「人生は感謝と優しさを大切に生きる事だ」と決断されました。また、R I 研修でメータ会長のスピーチに感動され「船は港にいれば安全ですが、目的は港に居ることではない。海に出でてこそ船の目的が成就されるだろう。」という一説を大事にされておられます。それではこの後の水村雅啓ガバナー公式訪問スピーチをお聴きください。

# ガバナー卓話

国際ロータリー第 2570 地区ガバナー 水村雅啓 様 (入間RC)

こちらのスポンサークラブである狭山RCは我々入間RCの子クラブでしたが、残念ながら数年前に無くなってしまいました。しかし、現在、狭山中央と新狭山の二つのロータリークラブが狭山市内で頑張って活動されておられることは非常に嬉しく思います。狭山中央RCには6人の女性会員がいらっしゃいますが、割合でいくと第2570地区でトップなのではないでしょうか。やはり女性会員がいると華やかで活気があります。今は女性の活力なしでは成り立たない時代ですので、大いに活躍していただきたいと思います。また、米山記念奨学生のマイさんは、毎回例会に参加されているとの

また、米山記念奨学生のマイさんは、毎回例会に参加されているとの こと。これもまた非常に嬉しいです。奨学生の選考面接の際、試験官 としてマイさんを面接したのですが、覚えていらっしゃいますか? 受験生は皆さんとてもよく勉強されていて、どんな質問にも迅速的確



に答えるのには驚かされました。遠い日本で真剣に学ぼうとしている姿勢を目の当たりにして、試験官という貴重な経験をさせてもらったと感じました。

今年度の親睦旅行も開催し、親睦を深めているようですね。とても素晴らしいことです。

さて、私共の入間RCは、川越RC、熊谷RCに次いで古いのですが、ではなぜ入間市にロータリークラブができたのでしょう。当時、入間地区は産業が盛んで、地域全体が一つとなって産業を興しておりました。皆様もご存じの繁田醤油、石川組製糸、平仙レース…と、日本でも有数の企業が沢山ありました。そして「産業が盛んなこの場所にロータリークラブが無いのはおかしい、是非作らなければ!」そんな話があったのだと想像します。

私は入間RCで、繁田正一氏(繁田醤油)、石川嘉彦氏(石川組製糸)に続いて3人目のガバナーとなります。2人の先輩には及びませんが、皆さんとにこやかに会話をすることで、この地域を楽しく明るく発展する場所にしたいと、密かに一人で誓いながらガバナーになりました。

ロータリーが百何十年も続いている「繋がっている」を途切れさせてはいけないとも思いました。

今日同行している忽滑谷地区幹事に背中を押されたことも、ガバナーを引き受けた大きな理由の一つです。 「私が地区幹事を引き受けるからガナバーをやってくれ」という忽滑谷地区幹事のために、忽滑谷地区幹事を地区一の地区幹事に育てる為にガバナーになりました。

このコンビで来年の6月まで頑張ってやっていきたいと思っております。

メータ会長は、貧富の差、子供・女性蔑視が激しいインドの国をなんとかしたい、世の中に通用する国に したいとロータリーの会員になり社会奉仕活動を始めました。特に医療関係では多くの時間を費やしたそ うです。「私はロータリーの一会員からロータリアンになりました!」と言ったことがとても印象的でし た。

会長メッセージは「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」ですが、

- ① <u>each one</u>, <u>bring one</u> 一人の会員が一人を入会させよう! そのくらいの気持ちで会員増強しましょう。
- ② <u>ロータリー奉仕デー</u> 2 つのクラブが市民と一緒に社会奉仕活動をしましょう。

この二つを是非実行してください。

メータ会長のメッセージを受けて、私は「**もっと夢を もっと奉仕を**」を皆さんにお届けしました。 具体的な活動目標は

- ① <u>活力ある地区・クラブをつくる</u> 若い会員・女性会員・プログラムの充実
- ② <u>社会奉仕活動の実施</u> 奉仕活動の継続
- ③ <u>ロータリーを知ろう</u> ロータリーを知らないと夢を描けない、奉仕できない 地区セミナーに積極的参加
- ④ <u>将来のリーダーの育成</u> 老壮青が揃った組織づくり→自然とリーダーが育つ

これを、皆さんで協力して取り組んでいただきたいと思います。

本日は色々なお話しができてとても嬉しかったです。

狭山中央クラブがこれから益々発展しますように。いつ来ても「いいクラブだなぁ」と思えるように皆さんで頑張ってください。

またお会いする時を楽しみにしております。





#### パスト会長の時間



私は2002年60歳の時にロータリーに入会しました。 会社を停年退職し父の経営していた不動産の貸付業に就いた時です。現在年齢は何と中央ロータリークラブで2番目の老齢者79歳、昭和17年(1942年)生まれ、あと2か月で80歳です。ロータリーでは今までいくつかの役をやらせて頂きました。今から10年前2010年にクラブの会長を、2014年にガバナー補佐をやらせて頂きました。

今まで色々な所で**ヨーグルトが体に良い**話をしましたが、このところしばらくやっていません。古い会員が減り新しい会員さんが増えたので再度同じ話をさせて頂こうかなと思っています。

私は嘗て明治乳業のエンジニアとして働いていました。 その仕事は新しい牛乳工場を建てる事で、牛乳、ヨー グルト、アイスクリーム、粉ミルクなどを大量に製造す る工場を日本の各地に建設しました。

昭和45年の大阪万博で初めて日本にプレーンヨーグルトがブルガリア館で紹介され、翌年明治が同じものを発売しました。甘くないヨーグルトは馴染みがなく、最初は食べてもらえず色々困難がありましたが、今では大きく成長し沢山の方々に愛用されるようになりました。ヨーグルトの効用については、既にご存知の方が沢山おいでですが、今日はその事についてお話させて頂こうと思います。

# <u>ョーグルトがなぜ体 に良 いか</u>何 時 どれだけ食 べるのが良 いか

● ヨーグルトが体に良いのは一重に「便通」が良くなることに関係しています。人間にとって便秘は大敵です。便秘をすると腸内に体に毒になる汚物が溜まっていることになり、水分と一緒にこれらを吸収すると体に色々な不具合が生じます。だから定期的な正常な排便こそ健康の第一と言えます。これを助けるのがヨーグルトです。

#### ヨーグルトを食べる

- ⇒ 大腸に乳酸菌やビフィズス菌が増える
- ⇒ これら善玉菌が乳酸や酢酸を出す
- ⇒ 大腸の蠕動運動が促進される
- ⇒ 排便が促される

- ⇒ 腸内の毒素が排出される
- ⇒ 体中の代謝がスムーズになる
- ⇒ 免疫力がアップする
- ⇒ 人の病気に対する抵抗力が回復。
- ② もうお分かりだと思いますが色々な病気になりにくくなるのです。消化器系特に大腸ガン、乳がんにかかりにくくなり、インフルエンザの予防に効果があります(佐賀県有田や山形県の真室川の小学校の学校給食で採用した結果学級閉鎖が無かった)。胃袋にいるピロリ菌の除去に効果があります(東海大学伊勢原病院では患者に投与、ピロリ菌が激減した)。ピロリ菌は胃ガンの原因菌です。また肌荒れには効果大で肩こり腰痛にも効き目があります。
- ③ 赤ん坊や乳幼児の大腸にはビフィズス菌が沢山いますが歳をとるに従い減少します。特に年寄りは悪玉菌が増えてきます。現象としては大便の臭いがきつくなります。トイレで悪臭がすごい老人が多いのはこのためです。老人臭の原因もここにあります。悪玉菌が産生する毒素は肌に悪いのは勿論人の免疫力が下がり色々の病気の抵抗力が低下するのです。
- ④ そこで人は毎日ヨーグルトを食べるのがとても良いです。その結果大腸に善玉菌が増え毎日排便がある様になります。ヨーグルトを食べる時間は必ずしも決めなくても良いですが、私の経験から朝食と一緒に食べるのが良いです。食べ忘れが無いからです。運動の後には非常に良いという研究結果もあります。カルシウムやたんぱく質の補給に効果があるからです。
- 食べる量は一日に100gでも200gでも良いです。 要は、切らさず継続して毎日食べることが大事。ビフィズス菌の栄養源になるオリゴ糖(フラクトオリゴ糖、など)の液糖を追加するとさらに効果が有ります。繊維質の多い野菜類も勿論良いです。酸っぱいのが苦手の人は果物のジャムと一緒に食べると美味しく食べられます。ブルーベリージャムはお薦めです。もちろんフルーツョーグルトでも良いです。

【腸内フローラ(お花畑)をととのえる<mark>朝食革</mark>命】

久田恵

くしゃみが出る、目がかゆい、鼻水が止まらない・・・・、なに!これ?春の風邪?と思っていたら、知人に「それ花粉症。まちがいない」と断言された。花粉症などという、なにかに過敏に反応してしまう繊細さを私は持ち合わせていない、これは何かの間違いで一過性のものと思ってやり過ごした。

ところが、翌年の春にもっと過激な形で症状が出てき た

鼻水どころか、身体がだるい、気分が重っくるしいなど で、薬を飲むまでにいたってしまった。

ミモザの花が春を告げるファンファーレのように咲き誇るこの季節が花粉症の苦しみでおおわれてしまうなんて、耐えられないと思った。マスクやサングラスで重装備、というのも辛すぎた。

老年期へ向かうこれからこそ、季節の変化をいとおし く大事に大事に生きていきたいのに、と思って悲しかった。

それで、私は座して待つのではなく、自ら体質の改善

に挑戦し花粉症を克服しようと決心した。

子育て、親の介護、自分の事にかまけている暇のない人生を生きてきて、気が付いたら一人暮らし。自分を案じてくれる人がいない以上、自分で自分を案じてやらねばならない、と真剣に思ったのだ。

ちょうど、その年は「腸内フローラ」という聞きなれない 言葉が、テレビの健康番組や雑誌で、ずいぶんと取り 上げれられていた。一人一人の腸内には善玉菌、悪 玉菌、日和見菌の三種の菌があって、それがお花畑 を形成、どんなバランスのどんなお花畑を持つかで、 それぞれの健康状態が異なっているとか。

「この腸内フローラ」、お花畑という言葉が、私にとんでもなくファンタスティックなイメージをかき立てた。 ガーデニングのように、自分の腸内のお花畑を、手塩にかけた美しいものにすることができるのは、なにか心が躍るような思いにさせた。

#### 腸内の善玉菌を増やすには、まずエサが必要

腸内の善玉菌、乳酸菌やビフィズス菌の好きなものは オリゴ糖に食物繊維と知って、まず、ないがしろにして いた朝食に力を入れることにした。まさに一点突破、 全面展開。

これまで、朝食はコーヒーだけで済ませ、お昼にパス タとかカレーなどをどんどん食べる生活だったのが、 朝食に重点、昼食は軽くで、食生活の大変革となった。

毎朝、お皿いっぱいの生野菜サラダ、トマトジュース、ヨーグルト、それにチーズトースト二分の一枚。

これを欠かさずとり続けることにした。

さらに砂糖はすべてオリゴ糖にした。

体質改善には、一人暮らしという環境は最適だ。なにしろ、朝食になにを食べようが、どれほど時間をかけようが、私の自由だ。

多様な生野菜サラダを作るために、プロ仕様のスライサーを通販で購入し、あっというまに、一日分のサラダを作る環境をととのえた。

いろんなサラダをいろんなドレッシングで食べる、これを始めたおかげで、必然的に早起きになり、生活スタイルも朝型に変更になった。以来、午前中に仕事をするので、人との約束は二時以降、それが基本になった。

#### 効果は著しかった

まず、わずか一か月で子どもの頃から慣れ親しみ、これがフツウと思っていた頑固な便秘症があっけなく治ってしまったのだ。

毎日、欠かさずヨーグルトやサラダを食べる習慣がなかった私。なんだあ、こういうことだったのかと、あっけにとられ、食べ物の不思議を身に染みてしまった体験だった。

それからは、健康への留意が次第に身についてき

納豆や海藻、お豆腐、油はオリーブ油など、タンパク質もしっかりとり、全体に気を使うようになった。さらに週一回の水中ウォーキングも欠かさなくなった。一年後、花粉症はくしゃみと多少の鼻水で収まった。

二年後、ほとんど症状は現れなかった。そして、私のこの朝ごはん革命は、今や、日常、常識となり、何の努力もいらなくなった。

つまり、サラダとヨーグルトのない朝ごはんなんて朝ごはんとは言えない、そういう状況だ。

でも気は抜けない。年齢とともに、心身の抵抗力が落ちていくのは自然なことのように思えるから。

戦いは続いている。

あれほどずぼらだった私のこの変化を見たら、今は亡き両親は、どんなに驚き、見直してくれるだろうか、と思う。

もう少し、早くにちゃんとした姿を見せたかったと思う。

「抜萃のつづり」その七十七(㈱熊平製作所発行)より

#### 出席報告 出席向上委員会〈 沼﨑正徳 委員長〉

会員数	出席者数	出席率
21 名	16 名	80.00%

### 幹事報告

〈 小林奈保絵 幹事 〉

## 報告

- 12~1 月のプログラムが理事会で承認
- ・コロナ感染減少に伴い、例会での国歌・ロータ リーソング斉唱再開
- ・12月18日(土)「狭山市中学生環境作文コンクール」表彰式開催のご案内

#### 受贈会報

· 所沢中央 RC · 所沢西 RC

#### 回覧

・ロータリー研究会第 50 回記念講演会「ポストコロナの生命哲学」のご案内

# 委員会報告

- ・親睦活動委員会 〈 佐々谷悦子 委員長 〉
- 11月13日(土)~14日(日)、親睦旅行に行ってまいりました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

\*参加できなかった会員にお土産が配られました!



菊田君 水村ガバナー、和泉ガバナー補佐、忽 滑谷地区幹事、お忙しい中狭山中央R Cにようこそ訪問いただきましてあり

がとうございます。本日はよろしくお 願いいたします。

小林君 先週の奥飛騨への旅行はすばらしい青空に恵まれ、アルプスの山々、紅葉、

それにお食事も満喫して参りました。

本日のガバナー訪問、皆様お疲れ様で ございました。私もちょっぴりおつか れです。今後ともよろしくお願い致し ます。

東君 国際ロータリー第 2570 地区ガバナー 水村雅啓様、私どものクラブへお越し 下さり、ありがとうございます。

浜野君 国際ロータリー第 2570 地区ガバナー 水村雅啓様、ガバナー補佐和泉由起夫 様、地区幹事忽滑谷明様、ようこそ狭 山中央ロータリークラブにお越し頂き ました。本日は御指導の程、宜しくお 願い致します。沼﨑パスト会長、パス ト会長の時間宜しくお願い致します。

稲見君 国際ロータリー第 2570 地区ガバナー 水村雅啓様、ガバナー補佐和泉由起夫様、ようこそおこし下さいました。よろしくお願いします。今朝エンゼルス 大谷翔平選手が満票でMVPになりました。大変うれしいです。

小島君 水村ガバナー、和泉ガバナー補佐、忽 滑谷地区幹事、ご指導宜しくお願い致 します。沼﨑パスト会長、パスト会長 の時間楽しみにしておりました。

宮岡君 水村ガバナーのガバナー訪問ようこそ。 心より歓迎いたします。

守屋君 水村ガバナー様、本日は当クラブへご 訪問くださいましてまことに有りがと う存じました。小生はいたずらにただ 年をとるばかり (94 才) でおはずかし いかぎりです。病気で欠席も多かった のですが、この会 (公式訪問) も私に とってはもう最後になるかも知れませんので参上つかまつりました。失礼なこともあろうかと思いますが、今後とも当クラブをよろしく。

沼﨑君 水村ガバナー、和泉ガバナー補佐、狭 山中央ロータリーへようこそいらっし ゃいました。よろしく御指導下さい。

佐々谷君 こんにちは。本日は水村雅啓ガバナー をお迎えして、懇談会に出席させてい ただいて、ありがとうございました。

佐々谷君 先日の親睦旅行の皆様方のご協力をいただいて、無事に終える事が出来ました。ありがとうございました。まだまだ何もわからない私ですが、皆さま方のご指導をいただいてがんばっていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

柴田君 水村ガバナー、本日私達クラブに日程 調整していただきお迎えすることが出 来、喜びに耐えません。本日は卓話宜 しくお願いします。

清水(武) 君水村雅啓ガバナー、公式訪問ありがと うございます。親睦旅行欠席で申し訳 ありませんでした。

田端君 国際 RC 第 2570 地区ガバナー水村雅啓

様、地区幹事忽滑谷明様、ガバナー補 佐和泉由起夫様、本日はようこそお越 し頂きありがとうございます。先般は 親睦旅行楽しませて頂きました。あり がとうございました。

水村雅啓ガバナー、並びに和泉由起夫 ガバナー補佐、忽滑谷明地区幹事、本 日はお忙しい中、例会にお越し頂き有 難うございます。どうぞ宜しくお願い 致します。

# 11 月 7 日(日) 「米山梅吉記念館訪問研修旅行」開催



渡邉君



地区役員 東美栄 学友委員会委員 菊田邦彦 会長 田端都女子 カウンセラー そして、米山記念奨学生のグエンフォンマイさん が参加しました。

# ◆ 次の例会 ◆

12月10日(金)

第2副SAA: 東会員 江原会員 会員卓話: 小島美恵子会員

12月17日(金)

「年忘れ夜間例会」に例会臨時変更

場所:ニックス 時間:18:30より

12月24日(金) 例会取り止め

