



週)報

2012~2013年度))) R I会長)田)中)作)次)
『奉)仕)を)通)じ)て)平)和)を』)
))))))))))第2570地区ガバナー)鈴)木)秀)憲)

国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)若松泰誼) 会長エレクト)栗原憲司))副会長)山室博美))幹事)稲見)淳

【第3グループ内の例会日】 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第929回(1月8日)例会の記録

点 鐘 若松泰誼会長
合 唱 国歌斉唱、奉仕の理想
第2副SAA 奥富君、小澤君
ピジター 米山記念奨学生 金重強君

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
30名	26名	85.74%	92.86%

会長の時間

若松会長



昨年は本当に皆さんにお世話になりました。ありがとうございました。私も後残り半年となりましたが、引き続き変わりませず、宜しくお願い致します。

今年の干支は巳年でございますが、巳年とは新しい種子が生まれる年だそうです。

そして胎児が生まれる年であり、商売繁盛をする年だと言われております。新しいものが生まれる時は、色々な葛藤が出るそうで、前回の巳年は2001年9月11日、皆さんこれだけでおわかりになると思いますが、同時爆破テロが起こった年です。ブッシュさんと小泉さんが前年に誕生したということで、この時も新しい政治家が主導者になられた年でありました。現在日本も、安倍新政権が誕生致しました。お隣の中国、韓国も新しい主導者になられて、色々な葛藤がこれから発生するのだと思いますが、安倍さんにはこれから迷うことなく日本を引っ張って行って欲しいと思っております。

ところで、安倍新政権になってから景気が少し上向いているような気がしております。購買意欲が少しずつ旺盛になってきているようで、私の従兄弟に流通業をしている者がおりますが、デパート関係が大体2割~2割5分位アップしているそうです。

先日、マグロの1億5千万円に驚きましたが、皆さん釣った方にどの位お金がいくか計算されたことはありますか？8割、1億2千万円が釣った人に渡されるそうです。釣った方は40歳位で、子供さんがまだ小学生に上がる前とのこと、「何を買われますか？」という質問に「特に決めていない」と答えておりました。奥様が「洗濯機が少し壊れているから」と話すと「洗濯機は買おう」、そして「ランドセルもまだ買っていないので買おう」と話しており、思わず笑って聞いておりました。この方は、最初は70万円だと聞いていたそうです。暮れの25日に釣ったマグロらしいのですが、70万円ではがっかりだな、保存が悪かったのかなと思っていたら、キロ70万円だったとのこと、本当に大変びっくりされたそうです。このマグロの採算を一貫に合わせようとする、2~3万円のお金で売らないと合わないそうです。しかしそれが125円~300円位で売られているのですが、宣伝することを考えれば大したことではないと、昨年、一昨年と競り落とした「すしざんまい」の方がおっしゃっておりました。そしてこの釣った方のお父様も2001年に当時の日本一、2000万円というマグロを揚げられているそうです。いずれにしても、景気が良くなり、このような楽しい話が沢山聞けるようになればいいなと思っておりました。

箱根駅伝、見られたと思います。日体大が優勝しましたが、他校の監督さんは誰も予想していなかったそうです。そして日体大は、往路は優勝したい、総合で3位に入りたいと考えていたそうです。60数回出ているチームですが、前回19位で、初めて禪がつかげなかったのだそうです。棄権者もでて、本当にリベンジということで一念発起し、チームの立て直しに掛かりました。別府さんという監督が本当に素晴らしく、まず生徒たちに生活の基本の指導を始められました。挨拶の徹底、合宿所のトイレ掃除、スリッパの乱れを直す、グラウンドの石ころ拾い等、当たり前やるべきことをしっかりやろうという指導をされました。3年生キャプテンと話題になりましたが、当然体育

会系で3年生がキャプテンになることは有り得ないことらしく、この子も偉かったと思います。日体大の教授に知り合いがおりましたもので、御祝の電話をしたところ、実は別府さんの他にもう1人、名伯楽がいるのだという話を聞きました。別府監督は名門高校の西脇工業高校出身だそうです。西脇工業と言いますと、全国大会で8回優勝しており、日本の最高記録なのですが、ここに渡辺監督という方がおまして、一昨年定年になりました。昨年19位になった時に別府監督は渡辺監督の所に行き、日体大でもう一度指導してもらえないかという願いをしたそうです。そこで渡辺さんは、受けるからには自分の名前を絶対に出すなということをやまず言い、そして今回の生活基本の指導をされたそうです。考えてみると高校は素人からきますが、高校で鍛えられた学生さん達も、高校と同じような教育で通るのだと思いました。優勝して、走った全員がゴール地点に整列し、走ってきた方を向いて一礼したのですが、これも中々見ない姿で、良いなと思って見ておりました。話題になっておりますが、ピンチの時の対策としては、日体大の復活は非常に参考になるという解説がされておりました。

今日の本題ですが、健康についてお話させていただきます。題材は「げらげら声を出して笑おう」ということでありまして、よく「笑う門には福来る」と言いますが、免疫力が下がったならばそれを上げる方法があるのではという、ある学者の報告がありました。この先生は世界的な免疫学者で、順天堂大学医学部の奥村先生とおっしゃいます。これを調べているうちに、思わぬ結果にたどり着いたということです。一番簡単な方法とは、とにかく「げらげら笑う」ということだそうです。なぜだか分かりませんが、免疫力は上がるということ、私達も実験で調べたとおっしゃっておりました。そして免疫力の低い人にお笑いを見せ、笑ってもらったところで血液検査をしたところ、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）の値が大変上昇したそうです。笑い方は「くすくす」笑うよりも「げらげら」と大きな声で笑うことが良いそうです。考えてみると、私も古希になりますが、最近あまり人前で大きく笑えなくなりました。色々なレストラン等に行きまして、男性3人集まっても余り笑っている姿は見ませんが、女性が3人集まると、皆さん元気に大きな声で笑っております。男性よりも女性の方が元気が良い、長生きするということのヒントが、その辺りにあるような気がしております。

笑うことでストレスが解消されると考えられているようで、笑うときは何も考えておらず、頭の中が真っ白になることが良いのだと先生はおっしゃっております。楽しいことや面白いこと、絵を見ても良いし、カラオケを楽しむのも良い、音楽を聴くことでも良く、これは趣味を持つことに繋がります。そして喫煙家の方にとって朗報かと思

いますが、こうした意味でタバコを吸うことは、吸う人にとってストレスの解消にはとても良いのだそうです。タバコを吸い続けて50歳を過ぎたら、特に止める必要はなく、無理に禁煙をして気持ちがイライラする方が、心の安らぎには非常に悪いと先生はおっしゃっております。

免疫のうち、体を24時間見回る、体の警察の方は、精神的なストレスの影響を受けることは明らかだそうです。そのためストレスになるようなことは体にとって毒になる、そして激しい運動をすることも実は良くなく、身体的ストレスが免疫力を下げてしまうとのこと。例えばトップアスリートの免疫力を調べてみると、運動開始直後には一度ドンと上がるそうですが、その後は急に下がるのだそうです。体を鍛えているような人がかえって風邪を引きやすいということは、その為だとおっしゃっております。昨年の大生病院の寶積医院長の外来卓話の中でも、心臓の鼓動のカウント、アスリート関係の話の中でこのようなお話があったように思います。

奥村先生はさらに、「スポーツマンだからといって健康であるとは限らない。人間の体にとっての運動は、いい加減な程度がちょうど良い。運動をするならば、適当なちんたら運動をお勧めします。」とおっしゃっております。

今年は思い切り大きな声で笑い、ちんたら運動をしながら、元気に乗り切っていきたいと考えております。

幹事報告

稲見幹事

1. 第2回職業奉仕部門セミナーについて
2. 2014～2015年度派遣、R財団奨学生募集要項について
3. 2012～2013年度会長賞について
4. R補助金ニュースについて
5. 埼玉県スポーツ振興のまちづくり推進会議よりの取組実施報告について
6. 地区平和フェローシップ委員長、最新情報について
7. 第2520地区(宮城・岩手)第8文句、重点企画支援依頼について
8. 中井ガバナーエレクトのR Iへの提訴について
9. 東ヶ崎記念ダイアログハウスへの募金について
10. 日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会について
11. 中井ガバナーエレクト通信
12. 受贈会報 入間南RC 所沢RC
所沢東RC 所沢中央RC
13. 例会変更 入間RC 所沢RC
14. 回覧物 尚寿会広報誌(83号)
冊子・広報とは

山室副会長)

昨年は会の色々な行事を直前に何度かキャンセル致しまして、ご迷惑お手数をお掛け致しましたこと、この場でお詫び致します。今会長がお話されたように、後半年とはいえ、私はこの半年間何もお手伝いできていないのではないかと自分でも反省しております。



私事ですが、暮れには年中行事なのですがマイナス10の中での仕事、或いは雪の中での仕事を経験致しました。その最低気温マイナス10の中では、昨年のお話ですが、今年の景気だなと思い、28日から29日にかけての雪の中での作業、そして29日の午後から日が射ってきて、周りのアルプスの山々が大変きれいに見えたとき、これはやはり来年は巳年であり、来年の景気かなと思いつつ、帰りは事故のありました笹子のトンネル上り車線を経験しながら帰ってきました。

先ほど会長のお話にもりましたが、今朝ほどの新聞を見ますと、IPSの山中教授にも200億円の予算が付き、国も行政これからかだと思えます。為替の変動等も色々あり、会員の方々も金を売りたいという方がいらっしゃるようですが、新聞にもありますように、最高値がついているようです。昨日も某金属メーカーの方とお話したのですが、今が売り時らしいです。今年も宜しくお願い致します。

栗原(憲)会長エレクト)

後半年ということで、だんだんと切羽詰ってきました。昨年の暮れから、色々役員の人事に当たりまして交渉が進行中ですが、本日8日は日にちも良いので、今日からまた一生懸命進めていきたいと思えます。皆さん人事につきましては、できるだけご協力をお願い致します。



私の自宅は入曽地区ですので、初詣は1月1日に入間野神社に行ってきました。景気が良くなるという感じがしたのでしょうか、いつもより沢山の人がいたように思えます。巳年ということで、ここ2~3年、家業のお茶が少し落ち込んできましたので、今年は持ち直し、会長に就任したときにはいっくらか景気が良くなればと思っております。

先ほど俳句文学館という新聞のコピーをお配り致しましたが、俳人協会賞が1月5日に発表になりました。その選考が昨年11月24日にあったのですが、この記事を書く担当として参加しており

ましたので、皆さんに見て頂きたく、配らせて頂きました。またのちほど回覧をさせて頂く予定ですが、新聞の裏ページに写真が載っており、そこに私も写っておりますので、見て頂けたらと思います。これは厳密な選考でして、他言は無用ということ、11月24日には全てわかっていたのですが新聞発表までは誰にも言わずにありました。昨年が関わって3年目、ここで任期が切れましたので、これからすごく気楽になると思えます。

選考は1年間に申し出された対象句集を全て読み、その中から10冊自分で選びます。そして委員の合計点を出しその年の予選通過を決め、その後本選でその年度の俳人協会賞の1冊が決まります。この賞は大変な名誉なので、これに関わることは意外と大変なことなのです。3年間関わらせて頂き、非常にためになりました。

若松会長が20周年の事をお話されておりましたが、私もエレクトとして、20周年行事には出来るだけ協力していきたいと思っております。20周年と言いますと、子供で言えば成人式、一人前になるという歳で、中央ロータリーも20周年を迎えるということは大変感慨深いものがございます。近辺のロータリークラブに20周年ということを誇れるように、そのエレクトとして一生懸命頑張りたいと思えます。

そして今年も俳句と短歌の載っているカレンダーを持ってきました。事務局に置いておきますので、機会がありましたら、見て頂きたいと思えます。俳句は7月に「大岩の下ゆく蝉の静かさに」というものが載っております。これは山形の山寺、芭蕉の「静かさや 岩に染み入る 蝉の声」の地を訪ねた時に、これにあやかって作ってみました。そして短歌は8月に、「還暦となりたる我に鉄風鈴 茶山の風を受けてひびきぬ」と載っております。

あと半年、エレクトの色々な研修等のできるだけ参加をし、勉強していきたいと思っております。7月にはしっかりとした会長になれるように、また皆様サポートを宜しくお願い致します。

稲見幹事)

昨年を振り返りまして、とにかく皆さんの出席が良いことに感謝しております。思っていることは、若松会長はとにかくお話がうまく、裁きが良いので、幹事としてとてもやり易いいつも感謝しております。次は20周年、これは寶積先生に実行委員長をお願いしておりますので、どのように行うかということをお早めに詰めて、しっかりした20周年のパーティーにしていきたいと考えております。宜しくお願い致します。



また私事と致しましては、我々業界はずっと叩き合いをしていたものですから、ほとんど利益がなく10年位過ぎてまいりました。ようやく昨年、入札制度が改革されまして、適正な価格で受注できるようになりましたので、会社の内容としては良くなりましたので、今年はもう少し利益がでるように継続していけたら、将来に備えられるのではないかと考えております。

そして家族は、昨年暮れに孫が生まれました。娘の所で3人目なのですが、全員女です。息子の所にも2人おりますが、これも全員女です。息子がもう一人チャレンジするといっておりますので、男の子が生まれるかなと期待しております。

そして最近自分で思っていることは、これまで家計を全て嫁に任せていたのですが、ひょっとして中が悪くなったらどうしようかと思い、とにかくお金を貯めようと決意致しました。それともう一点、退職金で勝負しようと思ひまして、昨年あたりから利益が出始めましたので、後10年位頑張りお金を貯め、老後に備えようと思っております。そして80歳位まで毎晩飲めるくらいのお金を貯めて引退しようと考えている今日この頃です。

江原 S A A)

昨年は色々皆様にお世話になり、ありがとうございました。

皆様のお話を引用させて頂きまして思うのですが、確かに若松会長のお話を伺っていますと、本当に流れるように言葉が出てくると思います。私も今まで色々な会長のお話を伺い5年目になりますが、どの方が前に立たれても非常にお話がうまく、自分はどちらかという人前で話す、公の場で話すことが意外と不得手なものですから、若松会長も学生時代私と同じような運動をしていたと伺いましたもので、会長のお話をずっと伺っておりました。本当に流れるように、素敵な話が多く、私も会長がお話された後、その文章についてどこかにあるのではないかと、インターネット等を見たりするようにしているのですが、しかしながら中々頭の中に叩き込まれることがありません。

私は、火曜日の例会にはほとんど出席していると思うのですが、夜の部分や旅行、そうしたものの参加率がさほど良いものではありませんでした。しかしながら一昨年辺りから、徐々にこうした席にも出させて頂こうと思ひまして、色々な所に行かせて頂いております。こうした例会とは違った場所にいる時に、おそらくロータリーそのものがそうなのでしょうが、特に中央ロータリーの身近な皆様とお話させて頂いていると、まったく職種



が違うにも関わらず、共通項が意外とあるのだと、自分の仕事に当てはめていくと中々重いお話、役に立つお話を聞かせて頂ける機会も増え、そうしたことから、中央ロータリー、ロータリークラブというものの意義というものを大雑把に分かりつつあるというのがこの頃でございます。

私の家の近くに高麗神社がございます。毎年1月3日位までは車が多く、車で行くのは大変だと、去年は歩いて行きました。夜中に行ったのですがさほど車は混んでおりませんでした。今年は時間を少し早めて5時30分頃家を出て、約1時間ほど歩き6時30分頃に着きましたが、その時は車の整理をする人がおりませんでした。駐車場には割とびっちり車が収まっており、挙句の果てに、7時30分頃に、8時になったら屋台の方は店を占めるようにという場内放送が流れました。私は先ほどのお話とは逆に、まだまだ景気は良くならないのかと、今年度はどうなるのだろうかと感じておりました。

そして稲見幹事からは、10年来中々厳しかったが利益が出てきたといったお話を伺いました。しかし我々医療関係につきましては、「消費税」という大きな問題を来年度に抱えておまして、その際どうしていこうかということ今考えている次第でございます。

とりとめのない話なのですが、自分の不安とロータリーに入って多少自分の考え方が変わってきたのではないかとのお話をさせて頂きました。今年度は20周年のメがもうすぐきますので、これに際しては、自分として出来る限りの協力はさせて頂きたいと思っておりますし、より成果の上がる様な最終年度にしていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。





若松君 明けましておめでとうございます。残すところ半年になりました。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

稲見君 おめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

江原君 新年明けましておめでとうございます。平成 25 年前半は狭山中央 R C 20 周年、若松年度の集大成です。そして後半は栗原年度、新たな一步の始まりです。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

寶積君 株が上がってます。景気が良くなると良いですね。

片山君 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

栗原(憲)君 新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

栗原(成る)君 新年おめでとうございます。若松年度後半も共に楽しく願致します。

奥富君 今年もよろしくお願い致します。早退致します。

美女軍団 新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

会員誕生祝 中谷君 小幡君 山室君

夫人誕生祝 栗原(憲)君 野口(建)君 守屋君
佐藤君 柴田君

結婚記念日 佐藤君 吉松君



次の例会

第 2 副 SAA 高田君 田中君

1 月 2 9 日(火) 12 : 30 ~ 13 : 30

会員卓話 柴田 讓 会員