



2014～2015 年度

## THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH

# 越谷北ロータリークラブ



例会日:毎週水曜日 12:30～13:30

例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976 年 5 月 11 日

会 長 : 松 崎 義 一

副 会 長 : 中 村 義 雄

幹 事 : 小 宮 山 大 介

会報委員長 : 関 雄 二 郎

第 1893-4 回 例会記録 No.23

平成 27 年 2 月 4 日

司会 : 江口 公晴 編集 : 大島 直幸

### 会 次 第

1. 点鐘
2. 君が代  
ロータリーソング「奉仕の理想」
3. 四つのテスト
4. お客様紹介  
株式会社ディグレイスジャパン  
代表取締役 堀田正文 様
5. 結婚・誕生祝い
6. 会長卓話
7. 幹事報告
8. 委員会報告
9. スマイル報告
10. 外部卓話 体のメカニズムに関する卓話  
株式会社ディグレイスジャパン  
代表取締役 堀田正文 様

次回例会案内 平成 27 年 2 月 24 日

越谷・越谷北RC合同例会

### 会長卓話



会長 松崎 義一

会員の皆様こんにちは、  
本日は、フェアトレードについて、お話をさせていただきます。

#### ● フェアトレードとは?

フェアトレードとは、「フェア」な「貿易」のことです。日本語では「公平な貿易」とでも訳せるでしょうか。アジアやアフリカ、中南米の、途上国と言われる国や地域の人たちが作ったモノを長期的に、適正な価格で買い、彼らの生活と生産が持続可能になる、そんな貿易というか、ビジネスというか、消費者運動というか、国際協力というか、そのような活動と言えるでしょう。フェアトレード製品には、コーヒーやバナナ、チョコレートのような食品から、手工芸品や衣服などがあります。コーヒーなど、南北間の不公正な貿易の構造が大きな貧困の原因となっていますので、フェアトレードは



貧困削減、南北経済格差の是正に寄与します。またフェアトレードは、有機栽培や天然原料の使用を推奨し、途上国の環境保護にも役立ちます。貧困が乱開発などを生みますから、貧困の削減によって、そのような環境破壊を防止することもできます。

現在、環境破壊のほとんどは途上国で起こっています。

フェアトレードの目的のひとつに生産者のエンパワーメント(権利や知識、技術の向上)があります。必要に応じて技術支援や融資などをおこないます。これによって生産者は、より自立することができます。

生産技術があがったり、ビジネススキルがついて国際競争力があがれば、より大きな収入を手にすることができます。また途上国では労働や人権に関する法的な不備が彼らの取り分を小さくしていることがありますから、権利の拡大は、その取り分を大きくすることにも役立ちます。

もちろん生産技術が上がって、高品質なモノが安定的に供給されれば、私たちうれしいですね。

このような考え方は、実は日本にも昔からありました。近江(現在の滋賀県)商人の商道徳に「三方よし」というものがあります。

これは「売り手よし、買い手よし、世間よし」と言うものです。この「世間」には「環境」も含まれます。「三方よし」で初めてそのビジネスが持続可能で、みなハッピー、ウィン-ウィンになるのですね。

それではどうして現在この「三方よし」が途上国との貿易には用いられないのでしょうか。理由のひとつには、経済のグローバル化が進んで、サプライチェーン(生産者から消費者までの商流)があまりにも長くなったことにひとつ原因があると思います。

昔のように、生産と消費がひとつの地域内でおこなわれれば、その影響が見えますが、生産と消費があまりに離れてしまったので、私たち消費者は、生産者のことを考えないで済むようになってしまったのではないのでしょうか。

現在のグローバル経済にこの「三方よし」を生き返らせるのが「フェアトレード」です。

このようにフェアトレードこそ正に「市場原理」が機能するための前提条件なのです。このような条件を整備しないままにやっているから、貧困や経済格差や環境破壊といったいわゆる「市場の失敗」が起きるので。また現在のフェアトレードの成長は、消費者が主導しているわけですので、需給バランスが取れている点でも市場原理に沿っていると言えるでしょう。もちろんまだまだ供給過多で、フェアトレードの利益にあずかれる

生産者は一部です。そのためにも日本市場でフェアトレードをどんどん広めていく必要があるわけです。

ロータリークラブの、精神にも通じるものがあるかもしれませぬ。

### 幹事報告



地区より

- ・新入会員速報が届いております

米山財団より

- ・確定申告用の領収書が届きました

クラブより

- ・越谷 RC との合同例会が 2/24(火)におこなわれます

コミセン 桐の間 18:30 点鐘です

- ・出席会場運営委員会委員長が 3 月まで療養中につき、出欠の報告は岡崎副委員長まで

越谷北ロータリークラブ

「**広げましょう 奉仕の輪**」

ホームページアドレス

2014-2015 松崎義一会長 提言

<http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



### 結婚・誕生祝



結婚・誕生祝いの皆さん、おめでとうございます。

### 外部卓話



(株)ボディグレイスジャパン  
代表取締役 堀田 正文 様

本日はお招き頂きありがとうございます。  
食後のお時間ですが、お話をさせていただきます。

自己紹介の前に、

松崎会長様のお話を聞いて思い浮かんだ点がございませう。

「先用後利」と申しまして、利益につながることも人々の痛みや苦痛を取り除くために商品提供を無償で行い、利益を後からほんの少しだけ頂という「富山の薬売り」(売薬さん)のことであります。

さまざま事業を展開するなかで、冒頭に松崎会長様がお話になられた利益を優先する商売でない、すべての関係者と win&win の関係を築く奉仕の心豊かな経営者の心得と申すことで大変勉強になりました。

私の自己紹介をさせていただきますと、小宮山様からも

ご紹介いただきましたが、約 30 年にわたり、草加市の体育協会でお世話になりました。

昨年 8 月をもって退職し、現在は株式会社ボディグレイスジャパンを設立して、皆様にお話させて頂くお時間をいただいたり、今年 4 月には、高齢の皆様が運動やさまざまな困りごとの相談の場所としてのコミュニティの場としてお使いいただけるようなトレーニングセンターをオープンしたく、手続きを進めております。と申しますのも、もう突入しておりますが、経済産業省や埼玉県も注目しておりますが、高齢化社会における健康寿命の延伸やご高齢者の安全や安心について行政機関では達成できない事業の方法を考えておりましたので、それを現実のものとするために起業させて頂きました。

本日は、健康管理のお話と申すことでご依頼を頂き内容をまとめてまいりましたが、

はじめに申し上げておく私がお話をさせて頂く健康管理は、著書としても書かせて頂いておりますが、個々の生活や食生活の習慣を大切に申すことに重きを置いております。

現実的には、本日お集まりの皆様は、朝からお仕事をなされて、昼食をとり、中にはゆっくりタバコを楽しんでここにお座りになっているわけでは

ここで私が、「〇〇なものは食べないようにしましょう。」や「タバコは体に良くないのでやめましょう」や「本数を控えましょう」

と、お話したところで、皆様にとっては受け入れられないことであるばかりでなく、ストレスや生活環境を考えると意味のないものになってしまうからでは

さまざまお話したい事はありますが、お時間も限られておりますので、要点を中心にお話してゆきましょう。

あなたの健康生活

本日私がお話を申している皆さんに申し上げるのは、簡単に申上げると

「健康な方は現状を維持していただく」



「ご病気をお持ちの方は、これ以上悪化しない習慣を維持する」ということです。

皆様の会社や事務所には、たくさんの若い社員がおいでと思います。

もちろんそれらの皆さんにお話しする内容は、将来の健康不安を抱えないよう、ご自分が携わっているお仕事を充実させて社会と企業に貢献するための意識の持ち方や健康管理についてお話しするのですが、

当然のことですが、経営者と従業員とはその意識も考えていること、社会的な責任も違うのです。

私が普段お話ししているのは、立場や生活習慣に溶け込まない無理をしないということなのです。

本日のお話としては、年齢相応の健康です。

ここで確認した、本来健康を害する要素とされる「タバコ・飲酒・甘いもの・からい物」は今現在、止めると言われてもやめないでしょう。せいぜいタバコであれば、ニコチンの含有量の少ないものを選ぶ、ビールではなく第 3 のビールにする。甘いものからいものは、人目を避けて食べるくらいのことです。

ですから、今までどうであれ、それはそれとして「病気を引き起こす可能性のあるものを理解しておく」ことが大切です。

例えば、血圧です。

PPT による血圧危険水域のお話

- ※ 現在の基準値(健康な若者)
- ※ 健康な高齢者
- ※ 28年前の危険水域 180であった。

血圧を下げるためには、運動により心臓と血管の能力を整えることです。

BMI について

身長と体重の関係性だけですから、筋肉の量やバランスは加味されません。

筋肉は、脂肪の倍の重さがありますから、筋肉量の多い人が肥満と言われてしまうのです。

メタボ健診

これも同様で、これは身長の違いも考慮されていませんから、論外で、生態学的根拠はありません。

皆様よりもお若い、例えば社員の皆様には健康でお仕事で活躍して頂く上で、将来の健康を考えますと、本日皆様にお話しする内容とは異なるのが当然ですが、

やせる努力をしなくてはならない場合は、例をあげると

- ① 極端な低筋肉で高体脂肪(血圧・血糖値異常)
- ② 膝や腰に障害がある
- ③ 生活上の不都合がある

方たちです。

「やせていると健康」と考えている方が多くいますが、実際には 60 歳(位)を過ぎた方は、無理な運動や食事制限でやせることは考えて頂きたくないのです。

この理由は、

- ① やせるほど、強度の高い運動はできない。
- ② 少しの運動でやせてしまうほど人間の体の仕組みは簡単ではない。

また、食事制限で体重を落とすと、運動をしていなければ確実に筋肉量も低下してしまうため、次の症状が表れます。

- ① 疲れやすくなる
- ② 怪我をしやすくなる
- ③ 低体温になりやすい



④ 病気や治療に耐える体力(筋肉・脂肪)が低下するからです。

体脂肪は、邪魔なものではなく大切な、エネルギー源なのです。

なのでよほど健康維持のために必要でない限りは、皆様の年代になると健康のためにやせる努力はしないほうが良いと言うこともいえます。

- ・BMI の基準値のお話
- ・メタボリックシンドロームのお話
- ・ダイエット・シェイプアップのお話

これらのことがありながら、さまざまな健康情報がありますから、皆様方は、ご自分の体調に無関心になることなく、ご自分の生活習慣を大切にしていきたいのです。

あなたの体は・・・

全体重に対しての筋肉量と体脂肪のバランス

体型分類・・・

体重・筋肉量・体脂肪の上半身、下半身のバランス傾向から見る減量と筋力トレーニングのプログラムの立て方と実践

まとめ 2 ページ

標準的な体重、体型に合わせる必要はないこと。

終わりに

本日お話した事は、皆様にとっては聞いたこともなく、実感もしていなかったことかもしれません。

しかし、多くの症状があり、すべての皆様に効果的な対処方法も確立されていないのが現状です。確かに痛み止めや抗生物質などで一時的に対処できる

事はありますが、根本的な解決になっていないのが現状です。

皆様にあつては、ご自分、ご家族、社員の皆様の健康やストレスがないように得意なことを楽しんで人々のために実践して頂けるようお願いしております。

お体のこと人間関係のことにいたるまでご相談いただける事はお力にならせて頂きたい所存でございますので、何かありましたらご連絡をお待ちしております。

本日は、貴重な時間を頂きありがとうございました。

### 委員会報告

会員増強委員会 須賀篤史委員長

第二回目の体験入会日を5/13に例会場にて行います。



### スマイル報告



・堀田正文様ようこそ。卓話宜しく申し上げます

松崎義一 小宮山大介 中村義雄

青木清 松井昭夫 堀野眞孝

鷹島綾子 須賀篤史 江口 公晴

・結婚・誕生祝いありがとうございます

佐藤要 太田靖彦 大熊正行

石川輝次 関森初義 桜井智之

・2/1 新春チャリティ茶会大変お世話になりました これからもよろしくお願い致します

越谷ユネスコ協会 小林光則

・今年のスーパーボウルは最高でした！

小宮山大介

・節分が過ぎました これから運気がどんどん上がります

大熊正行

・明日はかなりの降雪予報です 皆さん早めに準備しましょう

一柳昌利



・明日の降雪が心配です

山口秀行

・桜井さん 今野さん 佐藤さん 関森さん 星野さん  
お誕生日おめでとうございます

市川洋和

・本日もよろしくお願ひ致します

小河内梅幸

・お世話になります

高瑠美子

・ロータリーの為に

小林操

・世界平和の為に

高橋忠克 本間孝 大濱裕広  
末木照久 降田富男 宮崎敏博

・まいどスマイルありがとうございます 本日早退しま  
す 申し訳ありません

本間睦人

### 出席報告

|       |     |
|-------|-----|
| 会員数   | 55名 |
| 出席免除者 | 6名  |
| 出席者   | 38名 |
| 欠席者   | 11名 |
| 出席率   | 80% |

### インターシティミーティング

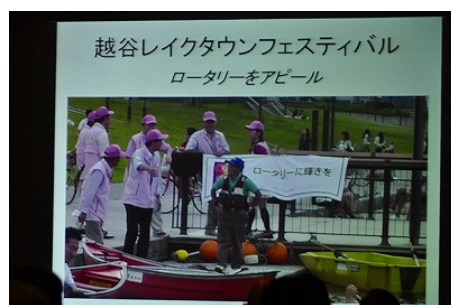
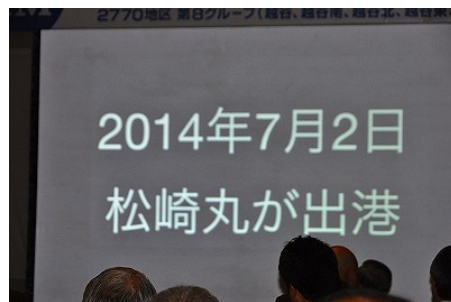
「グループで輝かせよう

ロータリーの未来」

2015年2月12日(木)

ベルヴィギヤザホール





越谷北ロータリークラブ

「広げましょう 奉仕の輪」  
ホームページアドレス

2014-2015 松崎義一会長 提言  
<http://koshigayakitarc.dyndns.org/>