

2015～2016 年度



世界へのプレゼントになろう

# 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 : 大熊 正行

副 会 長 : 関 森 初 義

幹 事 : 会 田 謙 二

会報委員長 : 江 口 公 晴

第 1948・1949 回 例会記録 No. 27

平成 28 年 3 月 23 日

司会 : 高橋 忠克 編集 : 並木 勇一

### 会 次 第

1. 点鐘

2. ロータリーソング

「我らの生業」

3. お客様紹介

健康教育コンサルタント 健康運動指導士

堀内 美佐子 様

2016-2017 青少年交換学生 真下 莉奈 様

4. 会長卓話

5. 幹事報告

6. 委員会報告

7. スマイル報告

8. 外部卓話

堀内 美佐子 様

9. 出席報告

次回例会案内 平成 28 年 4 月 20 日

雑誌記事紹介

第 2770 地区役員 活動報告

### 会長卓話



大熊 正行 会長

先週は、中 RC との合同例会ということで 多数の  
会員に出席頂きまして誠にありがとうございました。  
会員数や当日の出席者の対比は、7対3位の割合で  
すが、久しぶりに親睦を深め新旧の会員相互が改めて  
親子クラブの絆を確かめ合った時間だったかと思  
います。また、米山記念奨学生の方 安琪さんが、め  
でたく文教大学の修士課程と米山記念奨学生を W  
卒業ということで、今現在は中国からご両親が来日さ  
れていて国内観光や温泉旅行、沖縄にも行きたいな  
どと言っておりました。それと就職準備の為に例会出  
席は先週で最後ということになりました。越谷北 RC の  
皆さんには大変お世話になりましたとの伝言を頂いて  
います。またいつか、時間が出来たら例会場にでも  
遊びに来ると言っていました。

今日で春の彼岸も終わりですが、昔から「暑さ寒さ  
も彼岸まで」というように、最近はめっきり暖かい日が

続くようになりまして、つい一昨日には桜の開花宣言が出されました。例年よりも数日早いとのことですが、明日辺りから一度寒の戻りがあるとのこと、この辺での満開はいつごろになるのでしょうか？

北越谷の土手、神明橋下流側には例年のごとく早くから露天商の方々がテントや出店を陣取って花見本番を今かと待ち構えています。

つい昨日、田中徳兵衛パスト会長年度に地区幹事を務めた小林玖仁男(国登録有形文化財「二木屋」主人)さんから、新刊を出版したので読んでくださいと著書が送られてきました。どんな本かと言いますと、小林さんご本人が難病の一つである「間質性肺炎」に罹り、余命宣告を受け寿命があと一年か十年かは分らないが、巷でブームである「終活」を意識し、物書きの一人として死へ向かう気持ちを素直に書き止め、どう「死の覚悟」をつくったかを一冊の本にまとめられたのです。本のタイトルは「あの世へ逝く力」(幻冬舎)と言います。その本には、小林さんご自身の目前に「死」という最終テーマが現れ、そこに今までのご経験と、物書きとしての見方が加わり、ご本人なりの「死生観」が、小林玖仁男さんご本人が「私じゃなくては書けない一冊」だとおっしゃっており、文中でも「死ぬのはそんなに怖いことじゃない」「気持ちの準備さえすれば、人はジタバタせずに逝けるのです」と述べており、この本を読んだ方々に「元気に逝く力が出た」「迷いがなくなった」などと言われたそうです。そんな読者の反響に、少しだけ社会のお役に立てることに幸せを感じていると言っておられました。皆さんもご興味と機会がありましたら是非ご一読されてはいかがでしょうか。

本日は、堀内美佐子様にお出で頂きまして、「ストレスと身体の関係」というテーマで卓話をいただきます。

日頃の日常生活は当たり前のこと、会社の経営ももちろんですが、好きな趣味やロータリー活動もそうですが身体が健康でないと何も出来ませんね！今日は、

それらに関係したお話をしていただけたと思いますので、じっくり聞かせていただきたいと思います。

### 幹事報告



会田 謙二 幹事

### 3.23 幹事報告

- ・地区より米山、終了奨学生のカウンセラー対象アンケートのお願い

外部卓話



堀内 美佐子 様

テーマ ストレスと体の関係

現在ため込んだストレスを処理できず、あらゆる年齢層で心や体の健康を害したり、その一歩手前の不調状態の人々が多くとても心配なことです。しかしストレスは避けて通ることは出来ません。ストレスが良い悪いということではなく、いかにうまく付き合っていくかが重要です。

私達にはストレス耐性(ストレスを受け止める力)があります。これを大きなコップの中身に例えて考えてみましょう。その中には蓄積疲労、首や肩・腰の緊張、血圧や血糖値が高いなどの健康不安で容量が一杯になっていませんか？出来るだけコップの中身を少なくする生活を心がけて、ストレス耐性を高めることが大切です。まずは身近な日々のチェックとして体を動かし、体の緊張や疲労感を探りましょう。普段何気なく使っている体(首・肩・背・腰)を意識して動かしてみると、筋肉の硬さやアンバランス感といった、いつもと違う自分の体の状態を発見することが出来たと思います。また、気持ちよく感じられた方々もいらっしやっと思います。体を動かして感じる爽快感は脳に伝わります。自律神経を調節して心身をリラックスさせ、体の緊張だけでなく心の緊張もほぐしていきます。「気持ち良い」と感じるレベルで体を動かすことはストレス解消には大切なことです。

日常簡単にできるおすすめの方法、

- ①肩の上げ下げ
- ②背伸び
- ③脚のストレッチ

をぜひ実践してみてください。

体は「素直な心の窓」であり精神状態が表れます。快動・快眠・快食・快便・快談できているかを確認してストレス状態に気づくこと、そして日常生活の中に身近にできる「気持ち良い」ことを取り入れストレスを解消して、元気な体と心を積極的に創造していきましょう。

本日は楽しいひと時とご清聴いただきまして誠にありがとうございました。





### 復興記念碑 建立

3月26日(土曜日)に友好クラブである浪江ロータリークラブが震災前に例会場として利用していた、福島県浪江町のヴェルディングプラザ如水に復興記念碑を建立し除幕式を行いました。



越谷北ロータリークラブ

「楽しく奉仕を、深めよう親睦を」

2015-2016 大熊正行会長 提言

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



平成 28 年 3 月 27 日 福島民法

浪江ロータリークラブ

中西總一郎会長ご挨拶

越谷北ロータリークラブ 40 周年記念式典、誠に  
おめでとうございます。又、3 月 26 日には、浪江ロータ  
リークラブとの友好クラブ締結 20 周年記念として、記念  
碑を浪江町の例会場である、ヴェルディングプラザ如  
水の敷地内に建立していただき、重ねてお礼とお祝  
いを申し上げます。

20 周年という節目ですが、人間で言えば成人式で  
す。これからも諸先輩方が築いた友好関係を、新た  
な気持ちで私達が末永く永遠に継続して行きたいと  
思います。

越谷北ロータリークラブ

「楽しく奉仕を、深めよう親睦を」

ホームページアドレス

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

2015-2016 大熊正行会長 提言

いずれ記念碑のある浪江町に帰還して、通常のロ  
ータリー活動が出来る事を目標にしていきます。

私どもは、現在 2011 年 3 月 11 日の東日本大震  
災・東京電力第一原発事故で、全ての会員が避難を  
余儀なくされておりますが、昭和 45 年 3 月 2 日に認  
証を受けて以来、諸先輩方が繋いできた 47 年間の  
灯を絶やさぬよう、各地に分散している中でロータ  
リー活動をしております。これを支えてくださってい  
ますのは、越谷北ロータリークラブの皆様をはじめ、多くの  
ロータリアンの温かな好意と友情のお陰だと思ってい  
ます。

越谷北ロータリークラブさんが歩まれた 40 年、皆  
様の伝統に育まれた奉仕の心が、長い歴史と実績を  
背景に、今後も末永く確実に地域を根ざし、永遠に  
発展し続ける事を祈念申し上げ、ご祝辞とさせていた  
だきます。



浪江ロータリークラブ  
中西總一郎会長



😊 **スマイル報告** 😊

・堀内美佐子様本日卓話宜しくお願いいいたします。  
真下莉奈さんようこそ留学先が決まってよかったです。

大熊正行

・堀内美佐子様本日卓話宜しくお願いいいたします。

会田謙二

・堀内美佐子様真下莉奈さんようこそ 堀内様卓話宜しくお願いいいたします。

松井昭夫・松崎義一・宮崎敏博

・当山の本尊(地藏菩薩)が国の重要文化財に指定されました。越谷市で初めて県内では、44 番目の指定だそうです。

石井知章

・小河内梅幸さんを偲ぶ会おかげ様で45名の参加を頂きました。会場が間に合わない為コミセンの楓の間に変更となりました。

小林光則

・寒暖の差が大きいこの頃です。体調管理をしっかり

堀野眞孝

・本日も宜しくお願いします 高瑠璃子・川島徹

・何事にも奉仕の気持ちを持って 新沼徹

・久しぶりの出席です 降田富男

・世界平和の為に 関森初義・石川秀雄・末木照久

大濱裕広・酒井新樹

**出席報告**

会員数	56 名
出席免除者	18 名
出席者	34 名
欠席者	22 名
出席率	69 %

**越谷北ロータリークラブ 創立 40 周年記念  
ポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会**

第 1949 回例会

平成 28 年 4 月 6 日

千葉 CC 野田 C

晴天に恵まれたチャリティーゴルフは、170 名程の方が参加くださり、桜が満開の中で開催されました。



早朝 6:30 から会員様が集まり  
受付の設置と朝礼を実施



IN/OUT に分かれ 7:30 よりスタート



ラウンド後にはスコアチェックを実施



表彰式にて大熊会長から景品の贈呈



閉会式/表彰式  
大熊会長ご挨拶



閉会のご挨拶 関森会員より



レストランが満席となり大盛況の中で  
閉会式/表彰式を開催

早朝からの準備と、夕方の閉会式まで実行委員様、そして多くの会員様のご協力の元、大盛況のチャリティーコンペとなりました。開催にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。