

2016～2017 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

TEL 048(975)9898

FAX 048(977)3741

創立: 1976年5月11日

会長: 松井 昭夫

副会長: 一柳 昌利

幹事: 須賀 篤史

会報委員長: 並木 勇一

第 2005 回 例会記録

平成 29 年 6 月 7 日 例会

司会: 市川 洋和 編集: 江口 公晴

会次第

1. 点鐘
2. ロータリーソング
「君が代」・「奉仕の理想」
3. 四つのテスト 酒井 新樹 会員
4. 結婚記念・誕生日祝い
5. 会長卓話
6. 幹事報告
7. 委員会報告
8. スマイル報告
9. 内部卓話
岡崎 勲 会員
私のロータリーライフ
10. 出席報告

次回例会案内 平成 29 年 6 月 21 日

第 5 回クラブ協議会

会長卓話



松井 昭夫 会長

皆様こんにちは。今日の卓話は毎朝の洗顔時、特に最近良く口に出てしまう「はくはつさんぜんじょう・・・」、年齢を感じてしまいます。

もちろん皆様ご存知の李白の漢詩「秋浦歌」(しゅうほのうた)です。

白髪三千丈(はくはつさんぜんじょう)
縁愁似箇長(うれいによってかくのごとくながし)
不知明鏡裏(しらずめいきょうのうち)
何処得秋霜(いづれのところよりかしゅうそうをえたる)

意識は以下の通りです。

白髪が三千丈に伸びている。愁いによってこのように長く伸びたのだ。澄んだ鏡の中、秋の霜のようなこ

の白髪は、いったいどこからやってきたのだろうか。

さて、ここからが本題の卓話です。

私も最近、体力や気力に歳を感じる年齢ですが、身体に気をつける時期に来た、そう感じる今日この頃です。“アンチエイジング”大変興味が有ります。そこで、今日の卓話は免疫力をアップする方法があるという情報です。

白血球を活性化する三つの方法をこれから話してみたいと思います。

そもそも「免疫」って何か？ですが、自然界において人は様々な微生物と共に生きています。人に害を及ぼす微生物、ウイルス、カビなどの「病原体」が体内に侵入すると病気を引き起こし、身体機能を損ねることにつながります。非常に簡単に言うと、この病原体を排除する機能が「免疫」です。

この免疫、身体にとって有害なものや病原体を一律に排除しようとする「自然免疫」と、過去に感染した病原体を速やかに排除しようとする「獲得免疫」の 2 つが存在します。

可能な限り病気に掛からない様にする為には自然免疫で白血球を活性化させる事が重要です。では、白血球を活性化させるには具体的に何をすれば良いのでしょうか？ポイントはズバリ三つ有ります。

1. 【バランスの良い食事を心がける】

白血球は骨髄と呼ばれる組織から作られ増加します。そして免疫に関わり、その役割を終えると病原体と共に死んでしまいます。白血球は細胞であり組織のために脂肪、糖分、タンパク質を必要とします。とてもシンプルなことですが、これの栄養を体内に取り込むためにバランスのとれた食生活も基本としてください。

また、腸管に多く存在する免疫機能の機能を維持するため、腸内環境を整えることも 1 つの良い方法とされています。

2. 【睡眠不足にならないよう心がける】

我々の体内では 24 時間休まず多くの臓器が働いており、過剰な働きはセーブしなければいけません。

身体全体に過剰な負荷がかかり続けると、オーバーヒートしかねません。過剰な負荷を除き、少し休めてあげることが大切です。その代表が睡眠、睡眠不足になれば免疫が低下するといわれています。実際、最低 7 時間の睡眠をとってる人が 5 時間の人よりも風邪をひきにくいという報告もあります。やはり疲労を感じたら適宜休むことは大切です。

3. 【ストレスをためないように心がける】

ストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまうと免疫のメカニズムも変調をきたしてしまいます。適度に運動したり自分の趣味を楽しんだり、ストレスコントロールを心がけましょう。笑うことで免疫力が高まるという報告もあります。

以上三つのポイントを意識して、健康で生き生きとした毎日を過ごしたいものです。

私もストレスを感じる事が多々有りますので、この辺りを充分参考にしながら楽しい人生を過ごしたいと思います。

幹事報告



須賀 篤史 幹事

- 6 月のロータリーレートは 110 円になります。
- ロータリーの友 6 月号 59 ページにバリでのグローバル補助金事業の記事が掲載されています。

結婚記念・誕生日祝い



誕生日祝い

鈴木由也会員・長島洋一会員
関雄二郎会員・丸林綾子会員

結婚記念日祝い

松崎義一会員・吉澤晴雄会員
高橋忠克会員



関 雄二郎 会員

1996 年にエスケーハウジングを立ち上げて 21 年になります。お世話になった方から 7 年周期と言われていたのですが、今年 1 年青少年奉仕を頑張らせていただき、来年も並木会員をお手伝いできればと思っています。こういったチャンスをいただき、皆様のお力添えの中頑張っていければと思っていますので、今後ともよろしく願いいたします。どうもありがとうございました。

委員会報告



吉澤 晴雄 会員

結婚して何年経ったか忘れましたが、確か 1994 年の結婚で、当時は青年会議所で結婚ラッシュでした。本間会員、会田会員、その他にも 3、4 人が同じ年の結婚で、当時の理事長は大変だったと思います。本日はどうもありがとうございました。



大島直幸 副幹事

本日 FAX でもご案内を差し上げますが、来週は第 1 回被選クラブ協議会となっております。大事な協議会ですので皆様のご参加よろしく願いいたします。
また、次年度の出席免除ご希望について、対象ですがまだ申請されていない方は、私から連絡を差し上げます。

卓 話



岡崎 勲 会員

私のロータリーライフ

人生は顔づくり 思い出づくり

ライフ、日本語で人生、生涯です。人生は顔づくり、思い出づくりということで、ロータリーでの 30 年、その間の思い出をお話したいと考えております。

1985 年 12 月、越谷 JC を卒業しました。そのときの私のあだ名は「鬼の監事」ということで、非常に厳しい監事と皆に言われておりました。先輩もいませんでしたので好きにやっていたのですが、最後に皆から「ありがとう博士号」という言葉をいただきました。鬼の目にも涙ではありませんが、鬼の監事でよかったのかな、と思いました。

1986 年 6 月 4 日、ロータリーに入会いたしました。ちょうどそのときは 10 周年で、周年の会員増強に間に合うようにということで無理やり入会させられました。私自身、JC の癖が残ってしまっていて、今から思えば失敗ばかりでいい思い出より悪い思い出のほうが多かったです。

1992-1993 年度、稲垣年度で幹事を頼まれました。パスト会長と毎日のように麻雀をしていたので、このときも他の会員からは「遊んでばかりいて仕事をしていないのでは」と思われていたのでは、と感じています。稲垣会員から「岡ちゃんにどうしてもやってもらいたい」

という言葉をいただき、幹事を引き受けさせていただきました。そのとき、鈴木由也会員から幹事の心構えについて質問を受けました。「我を出さず、控えめにやります」とお答えした覚えがあります。

1995 年 7 月 18 日、当時の石川幸夫会長から十年日誌をいただきました。22 年間、今でも毎日続いています。今日の資料としても見直しました。

ロータリーで悩んでいたころ、私の恩師である中尾先生から、『人声をかけし、心の強さあり』人に対してきついことを言うのは非常に嫌なことだが、時間が経てば必ずいい方向に向く、強い心を持って人に接しなさい、と言われました。それが基になる 2 つのエピソードがあります。

会長エレクトのとき、当時の西本会長年度の理事会ではいつも資料がありませんでした。エレクトという立場でそれについて述べるべきではありませんでしたが、「資料が出ていないような理事会では審議ができない」と言ってしまいました。当時、非常に嫌われましたが、警察友の会 30 周年の際、西本パスト会長から、越谷警察の道場に大きな剣道の絵を寄贈して下さいました。その絵は今でも道場に飾ってあります。

のちに脳梗塞でお亡くなりになられた橋本パスト会長に、山崎パスト会長と一緒にお見舞いに行ったことがありました。退院後私のところに素晴らしい字の礼状が届きました。そこで私は、私の会社の社是を書いてほしいとお願いし、書いていただきました。奥様から、「字を書くため本人はとても頑張った、いいリハビリになった」と言っていただきました。

警察には絵、会社には社是、これらも私の思い出に残ったものです。

1999-2000 年度、会長になりました。思い出はいろいろあります。

1999 年 10 月 16 日の浪江 RC、小高 RC との合同 20 周年式典のとき、20 名位の会員とともにマイクロバスで行きました。姉妹クラブに玉置さんというパスト会長がいたのですが、稲垣パスト会長からその方の

挨拶がないとのご指摘をいただきました。式典の最後に急に挨拶の指名があり、とっさに四つのテストその3「好意と友情を深めるか」を引用した覚えがあります。非常に短いスピーチでしたが、それまで長い挨拶が続いていたこともあってか、皆様から喝采を浴びました。挨拶は短い方が良い、と感じました。

10月18日には地区ゴルフ大会が取手国際で行われました。今度は早朝から大型バスで行きました。一柳会員とプレーしていました。午前は結構いいスコアでしたが、午後スタートしてから名古屋にいる親友が亡くなったとの連絡が入りました。それからはゴルフをしているのか何をしているのか分からなくなっていました。式典が終わり皆とバスで戻り、翌朝の新幹線に向かってしまったことも思い出として残っています。

その後、地区大会記念式典も北クラブで担当することになりました。急に言われ時間もなかったもので、歌手の田代みよこさんをお呼びしました。そのときにはかなりお年を召していましたので、遠くから見るととても綺麗な方でしたがそばで見るとしわだらけで、「歌手は化けるものだなあ」と思ったものです。

北クラブに形として残っているものは何かな、と考えました。

20周年事業の際、野鳥の森公園にハナミズキの植樹をしました。寒い中、植樹場所を検討しましたが、植樹のとき、市職員が指示した場所があまりに悪かったので植木職人が呆れてしまい、すぐに市公園緑地課へ「話が違う」と電話し、変更してもらいました。

サリン事件があったので、これも20周年の際に越谷市消防署へサリン防護服2着を寄贈しました。今でもその防護服はあります。20年以上経っても着ることなく飾られているのは、越谷の街はいいところだなと思います。

宮崎会長年度の最後のころ、一柳会員がエレクトだったとき、私が会員組織部門委員長であり会員組織戦略委員会が発足しましたので、例会場を改装することにしました。ぐちゃぐちゃだった大きな棚を取り

払い、廃材を撤去しました。新年度の第一例会に間に合わせるため1日で作業しました。認証状だけは私が抱えていたのを覚えています。トラック2台ほどのものを搬出しました。

最後に、私がロータリーで流した涙の話をします。韓国安養冠岳 RC を訪問したとき、石川パスト会長がダウンしました。安養冠岳 RC のメンバーが病院まで送って下さり、すぐに入院しました。医者から「大丈夫、助かった」と聞いたとき、思わず大粒の涙が出てきました。

石川会長年度に幹事だった親友の国本富夫氏が、土浦で車の運転席でもたれかかっている状態で発見されました。引き取りに行き越谷へ戻り、枕元で顔を見たときに涙が出ました。

人生は顔づくり・思い出づくり。人間、70歳まで生きていますと、そのときの顔がいい顔になっているのか悪い顔になっているのかは自分では分かりません。「いい顔になったね」それは周りが判断するもので、そうありたいと思っています。あと何年ロータリーを続けられるか分かりませんが、いい思い出を作って卒業したいと思っています。



スマイル報告



・岡崎会員、本日卓話よろしくお願ひいたします。

松井 昭夫

・岡崎会員、卓話よろしくお願ひいたします。

須賀 篤史

・岡崎会員、本日卓話よろしくお願ひいたします。

鈴木 英男・伊藤 純・市川 洋和・小林 光則

稲垣 勝三・会田 謙二・本間 孝

・結婚祝いありがとうございます。

吉澤 晴雄

・誕生祝いありがとうございます。

関 雄二郎

・本日もよろしくお願ひいたします。

高 瑠美子

越谷北ロータリークラブ

「高潔さを持って、奉仕と・親睦に・友情を」

2016-2017 松井 昭夫会長 提言

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

- ・ごめんなさい。本日早退します。 酒井 新樹
- ・アトランタ国際大会に会長と2人ラブラブで行って
きます。 小林 操
- ・本日もお世話になります。 小林 政一
- ・松井年度も最終月、一年間お世話になりました。
ありがとうございました。 櫻井 智之
- ・もうすぐ梅雨入りみたいです。楽しみですね！
大熊 正行
- ・松井会長、国際大会出席ご苦勞様です。お気を
つけて！！岡崎会員卓話よろしく！！太田 靖彦
- ・前回例会欠席でした。 宮崎 敏博

出席報告

会員数	52 名
出席免除者	14 名
出席者	31 名
欠席者	21 名
出席率	83.3 %