

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

T E L 048(975)9898

F A X 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 1967 回 例会記録 No. 6

平成 28 年 8 月 24 日 例会

司会: 市川 洋和 編集: 川島 徹

会 次 第

バナー交換

1. 点鐘

2. ロータリーソング

「奉仕の理想」

3. お客様紹介

越谷東ロータリークラブ

会長 大野 祐肇様

幹事 小林 賢弘様

一般社団法人 越谷青年会議所

副理事長 出口 昇様

青少年交換留学生 コリン様

4. 会長卓話

5. 幹事報告

6. 委員会報告

7. 雑誌記事紹介

8. 外部卓話

ウイブプロジャパン株式会社 青樹 和夫様

・50 歳からの健康づくり

「腰痛のほとんどは筋肉マッサージで治る」

9. スマイル報告

10. 出席報告

次回例会案内 平成 28 年 9 月 7 日

結婚記念・誕生祝い

四つのテスト

外部卓話 課題「事業継承の問題点」

TKC 全国会 副会長 松本憲二講師

会長卓話



松井 昭夫 会長

暑い夏休みも終わり皆様はいかがお過ごしでしたか？

今日は、石井知章会員のお寺であります、浄山寺の国の重要文化財「木造地藏菩薩立像」の御開帳日です。興味のある方は是非ご覧になってください。

この仏像は浄山寺の本尊で、高さ約 90 センチ。本堂の厨子に安置され、毎年二月二十四日と八月二十四日のみ開帳されるそうです。

石井さんは、仏像について「寺の縁起では慈覚大師が作ったとされている。その通りに古いものだと分かってよかった。(国の重文指定を)非常に誇りに思っています」と話しているそうです。

さて、オリンピックも非常に今年は良い成績が出て

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/>

いるようですね。地元選手では星奈津美さんが銅メダルを取られ非常に嬉しいことだと思います。今年のオリンピックはメダルラッシュが続き、非常にある意味では大会が充実したのではないかと思います。特に今回のオリンピックの柔道の選手の活躍は目覚ましいところがあると思っております。4年前のオリンピックでは不満足な大会で終わりましたが、今回はメダルラッシュで、金メダル、銀メダル、銅メダルとラッシュが続いて、42個のメダル獲得をしています。

特に日本の柔道復活の兆しがここにきて見えてきたとの思いがします。

日本柔道連盟の会長であります宗岡正二さんの「明日への話題」のコラムの中に、潔い敗者であれという言葉があります。

心から尊敬する教育者に小泉信三先生がおられるそうです。

長く慶応義塾長を務められ、文化勲章を受章された経済学者だが、一方で、テニス、野球をこよなく愛された。中学生時代から慶大庭球部員に交じり、「日が暮れるとネットを片付け、冬の朝には霜よけのむしろを巻いて準備するのは小泉だ」と言われるほどに猛練習したという。その原体験から若者に「スポーツが与える三つの宝」を説かれた。練習は「不可能を可能にする」という体験、「フェアプレー精神」の体得、そして「生涯の友」を得る。私自身、子供の頃から柔道に打ち込んできた故に、なおさら共感できる。小泉先生はまた、「猛練習は大賛成」であるが、いわゆるシゴキは「病的、変質的でスポーツを汚す」と断じ、フェアプレーの精神とは「全力を尽くして戦い、しかし常に相手を尊重することを忘れぬこと」であり、「果敢なる闘士であれ、潔い敗者であれ」と説かれた。

1964年の東京五輪で優勝した、ヘーシンク選手を抱きながら祝福した神永昭夫選手の姿は、まさに潔い敗者ではなかったか。

全日本柔道連盟の会長に就任し、勝てば全て許されるという風潮を正す為、小泉先生の受け売りも含

め、副会長となった山下泰裕氏に何点かお願いした。日本の伝統武道である剣道や相撲と同じく、柔道においてもガッポーズは相応しくない。敗者に思いを致す行為ではないからだ。鳴り物入りの応援も武道には相応しくない。更に、試合後の会見は感情を制御して臨んでもらいたいと思います。

大相撲で「ダメ押し」なる行為がみられるが、敗者に思いを致すどころか観客にまで大怪我をさせかねない行為で、到底許されるものではなからう。そんな中、最近相撲界で大事な人が亡くなりましたね。ウルフと言う素晴らしい横綱が、旅立って逝きました。「本当に皆様には大変お世話になりました」1991年5月、千代の富士は引退会見をこう切り出したその後、こみ上げるものをグッと抑えて黙り、「体力の限界、気力も無くなり」と涙声で告げた。大勢の記者と共に膝立ちで大横綱の弁をメモしたことを思い出します。あまりにも早いその死に、多くのファンが言葉を失ったのではないか。ウルフの戦う姿や軌跡に自分の人生や夢を重ね、声援を送ったからでもあろう。小兵ながら鍛え上げた肉体で大型力士を手玉にする一番に、栈敷やお茶の間は沸いた。スピードと技の切れは国技に新たな地平を切り開くものだった。その功績は計り知れない。

関脇から大関横綱へ1年足らずで出世し、26歳から約10年第一人者として君臨したが、30歳を過ぎてからの活躍は際立った。日本経済が元気だった頃と同時分、郷愁はいっそう深まってくる。角界初の国民栄誉賞に輝いたのは89年9月。この年末、日経平均株価は終値で史上最高の3万8,915円を付けている。昭和の大横綱の引退からすでに四半世紀が経つ。「失われた10年」と称される世相の中、土俵では大先輩を慕い、新たな強者が次々に後を追う。若貴にモンゴル勢、そして、今、次の横綱誕生にも期待が集まる。自らの潜在成長率を常に高めねば番付に残れない。

稽古とは変革への不断の努力なのだ。と、ウルフの

生涯が教えています。

やはり相撲も柔道も稽古が一番の成果を出す結果
なのかと思います。

全てのスポーツに言えるのは、不断の努力と日々
の練習の積み重ねが大事である。

今回のオリンピックの結果を見ての感想です。

お客様紹介



越谷東ロータリークラブ
会長 大野 祐肇様
幹事 小林 賢弘様



青少年交換留学生 コリン様



バナー交換



一般社団法人 越谷青年会議所
副理事長 出口 昇様



松井会長、小林光則カウンセラーと記念撮影

幹事報告



須賀 篤史 幹事

8/24 幹事報告

- ・地区より RLI パートⅡのご案内が届いております。
- ・地区補助金が 8/19 に振り込まれました。
- ・越谷東クラブより 8-9 月のプログラムが届いております。

雑誌記事紹介



丸林 綾子 会員

皆さん。こんにちは、丸林綾子です。
Rotary の友の発表をさせていただきます。
宜しくお願い致します。

大熊直前会長から「8 月は頼むね」と言われたときに、正直「どうしょお」と思いましたが、発表すると言うことはロータリーをより知る事にもつながりました。このような機会を与えて頂いた事に感謝いたします。

私の発表のテーマは「ロータリーって何??」です。
今月の号にはそれが明確に記してあり、初心者
の私に投げかけているようでした。

最近、近藤さんも入会しましたが、その時はきちんと
伝えて上げられなかったのが現状です。

「ロータリーって何?」と聞かれたら、今ならこう答
えます。

「様々な国、文化、職業のリーダーが集まりアイ
デアを広げ、世界中の地域社会のために行動して
いるのがロータリーです。」

昨日、私の属する国際奉仕活動でグローバル補助
金の送金を、色々な方のご指導を受けながら完了
する事が出来ました。松井会長に聞くと、当クラブ
では財団の寄付の金額も高額になる事から補助金
を受ける条件下にあったこと、小林操ガバナー補
佐などの人的環境もタイミングもちょうど良い時
にあり、今回プロジェクトの認可がされたこと。

そして、ロータリーの地域社会での活動の価値
を広める事が大切だと思いました。

メッセージ発信用ツールキットがあることも今
更ながら知りました。

これからは何が出来るかを自問自答し、当ク
ラブでお役に立てたらと思います。

短いですが、ご清聴ありがとうございました。

委員会報告

青少年奉仕委員会：関 雄二郎委員長

8/22 にフランスから交換留学生のコリンさんが来日されました。カウンセラーに小林光則さん、ホストファミリー5家族で約1年間の生活をしていきます。8/25 に行うウェルカムパーティーでは19名の会員の参加を頂いておりますが、当日参加できない方達からも多くのお心遣いを頂き感謝申し上げます。8/30 より春日部女子高等学校2年生に入学します。慣れるまで大変だと思いますが、会員の皆様にもご協力を賜りまして実りある1年にしたいと思います。

ロータリー財団委員会：江口 公晴委員長

前回の例会でご案内のとおり、8月のロータリーレートは102円です。

本日までにご集金させていただいた財団寄付は今月のレートで送金しますので、私までお申し出ください。

9月9日19時30分より開催の「ビルゲイツ財団の裏側」というセミナーの案内をいただいております。ご興味がある方は私までお申し出ください。

米山記念奨学委員会：松崎 義一委員長

会員の皆様こんにちは、米山記念奨学委員会より、委員会報告をさせていただきます。

2016年8月12日発行の、ハイライトよねやま 197 に記載がございました。

2016年ソウル国際大会での米山ダイジェスト、「世界に羽ばたく YONEYAMA IN SEOUL」のDVDを米山記念奨学会より、2枚送っていただきました。

事務局に置いておきますので、是非ご覧なってください。

外部卓話



ウイプロジャパン株式会社 青樹 和夫様

・50歳からの健康づくり

「腰痛のほとんどは筋肉マッサージで治る」

～適度な有酸素運動と筋トレ、徹底多岐な筋肉の手入れ、ゆっくり思考とゆっくり動作が鍵～

① 筋肉の特徴

年齢と共に急速に衰え、減る＝使用不使用の原則。年齢と共に筋肉は固くなる。

高齢になっても運動の効果(筋力、筋持久力、柔軟性、敏捷性、平衡性等)は得られるが、やり方には十分な注意が必要(②を参照)。

② 上手な運動の仕方(Slow & steady wins the race. ゆっくり、たゆまずが秘訣)

少しでも、きつい、苦しい、痛い、は、過ぎたる証拠。＝こんなので効果があるのかなぐらいが丁度よい。

お勧めの事項:正しい姿勢の保持。階段筋トレ。1周5分の首回し。脚クロスストレッチ。ふくらはぎのストレッチ。一点集中呼吸。

例話:モデルの女性が眠れないと来院。顔色も悪く生気がない。いろいろな問診を繰り返し判明した原因は、「寝る前の腹筋200回」であった。腹筋をする時は、できれば午前中が理想であり、また、筋トレ後は必ず筋肉を伸ばすことが必要。固まった筋肉を伸ばすには、指圧も有効だが、ツボを押すのではなく、筋肉全体

をゆっくりとほぐすことである。

布団の中で深呼吸を 10 回する。

③ ゴルフは本当に健康に良いか？

ゴルフは健康の維持増進に大変有効(理想的)な運動の一つであるが、同時に危険でもある。

卓話講師紹介

著書：

・ストレス(グリーン上のパター、スコアが気になる、周りへの気遣い等)は危険を招く。

「首肩腰膝の痛みを取る方法」

農文協

「これはずしたら…」というストレスを自分で作らず、思いっきり楽しむこと。

「うつ症状が消える魔法のセルフマッサージ」

マッグガーデン

そうすれば、よく歩き、反対の動作を含むゴルフは大変理想的であるといえる。

「フィジカルフィットネス・ウェルネスアプローチ」

ベースボールマガジン

・気温、天候、雪や雨、雷などの気象条件が危険を招く。

他多数

・身体の状態(高血圧、血管の老化等)、水分不足、寝不足、ストレスの蓄積等も危険を招く。

☆青樹整体研究所

〒236-0017 横浜市金沢区西柴 3-34-1

TEL.045-788-5505

例話：5 日間眠れなかったという 40 代の男性が、心配した家族に連れられて来院。半信半疑で施術を受けたが、その間 1 時間の爆睡。問診の結果、仕事に関する不安、福島原発に関するハードな仕事内容と、神経の昂りが筋肉に影響を及ぼし、全身がカチカチにコリ固まってしまう、脳が興奮状態になってしまっていたのが原因だった。



スマイル報告



④ 年を取る ⇒ あらゆる動作をゆっくりする事が健康増進に有効。

あせらない、急がない、せかせかしない、楽天的なものごとを考える、ゆっくり考える。

・多くのお客様ようこそ。

青樹様本日卓話宜しく御願います。

松井昭夫

・本日はたくさんのお客様、お越し下さりましてありがとうございます。

青樹様、卓話宜しく御願います。

今週土曜日は、湘南オープンウォータースイミング大会に参加します。

逗子海岸を出発して江の島まで泳いでゴールを目指します。その距離 10km です。

須賀篤史

⑤ 飲酒の功罪(筋肉の組成には関係しない)

原則⇒気分がよくなったら、それ以上は飲まない。そこでやめるのがベスト。

酔いに任せてさらに飲んだり食べたりすることが、二日酔いや健康悪化を招く。

◎二日酔い撃退法をご紹介

空腹では飲まない事。

酒と同量の水を飲む事。

寝る時に深呼吸を 10 回する。

翌朝起きて酒が残っている時は、そのまま

・松井会長、須賀幹事、本日は朝より南クラブのサッカー大会開会式の出席お疲れ様でした。

本日は、宜しく御願致します。

小林ガバナー補佐、明日はガバナー公式訪問宜しくお願い致します。

越谷東 RC 会長 大野祐肇

幹事 小林賢弘

・お客様ようこそ。

会田謙二・江口公晴
松崎義一・渡辺裕介

・多くのお客様ようこそ。

青木清

・お客様ようこそ。本日宜しくお願ひします。

今井英治

・青少年交換留学生コリンさん、ようこそ日本へ!!

お客様、いらっしゃいませ!

青樹和夫様、卓話宜しくお願ひ致します。

大熊正行

・スマイルご協力宜しくお願ひします。

大濱裕広

・大野会長、小林幹事。ようこそ。一年間ごくろうさまです。

岡崎勲

・越谷東 RC 会長 大野様、幹事 小林様、ようこそ。例会楽しんでください。

木村二夫

・本日もよろしくお願ひ致します。

高瑠美子

・越谷東 RC 会長 大野様、幹事 小林様。ようこそ。

小林操

・交換留学生の COLINE コリンさんが 22 日来日しました。いろいろとよろしくお願ひ致します。

小林光則

・青少年交換留学生コリンさんようこそ日本へ。

又、本日卓話青樹様、宜しくお願ひします。

関森初義

・8/22 より、交換留学生のコリンさんが来日されました。会員の皆様、ご協力お願ひ致します。

関雄二郎

・越谷東 RC 会長 大野様、幹事 小林様。ようこそ。

高橋忠克

・日々奉仕の気持ちを大切に!

本日もよろしくお願ひ申し上げます。

新沼徹

・越谷東 RC 大野会長、小林幹事、いらっしゃいませ!

青樹様、卓話宜しくお願ひします。

堀野眞孝

・越谷東ロータリークラブ 会長 大野様、幹事 小林様、青少年交換留学生 コリン様、いらっしゃいませ。

丸林綾子

・東クラブ大野会長、小林幹事、ようこそ。

青少年会議所出口様ようこそ。

交換留学生コリンちゃんようこそ。

宮崎敏博

・世界平和の為に

山本正乃

出席報告

会員数	51 名
出席免除者	14 名
出席者	38 名
欠席者	7 名
出席率	84%

Welcome Party

コリンさん ようこそ日本へ！

平成 28 年 8 月 25 日

(美都炉にて)



松井会長の挨拶



盛り上がりました！



コリンさんの挨拶

