

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 1964・1965 回 例会記録 No. 4

平成 28 年 7 月 27 日

司会: 渡辺 裕介 編集: 渡辺 裕介

川島 徹

### 会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング  
「それでこそロータリー」
3. ロータリー行動規範
4. お客様紹介  
オブザーバー 伊藤 純 様  
青少年交換留学生 真下 莉奈 様
5. 会長卓話
6. 幹事報告
7. お客様挨拶 真下 莉奈 様
8. 委員会報告
9. スマイル報告
10. 部門セミナー報告
11. 出席報告

次回例会案内 平成 28 年 8 月 24 日

ロータリーの行動規範

雑誌記事紹介

外部卓和 青樹 和夫様

「腰痛のほとんどは筋肉マッサージで治る」

※8月17日 例会は休会となります。

### 会長卓話



松井 昭夫 会長

皆様こんにちは、昨日、越谷ロータリークラブに、表敬訪問に行ってまいりました。

クラブの貫録が違う感じがしました。

また来週の月曜日は社会奉仕委員会の最初の事業の越谷ジュニア甲子園大会です

例会変更ですので宜しくお願いいたします。

扱話は変わりますが、先週の 21、22 日に、須賀幹事、大濱委員長、新沼さん

と 3 人で気仙沼に人引車の寄贈の件で行ってまいりました詳細は大濱委員長の方から後ほど、報告していただきます気仙沼も震災から、凡そ五年 4 ヶ月ぐらいいになりますが、まだ完全な復興には、これから五年以上は掛かるような気がしました。仮設の食堂が、軒を並べて地元の魚をメインに商いをしていました。港

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/>

も嵩上げが、終わり周りを、整備してました。港から 20 分位の、所に大島という島が有りましたので、船で、行きましたが其処も被害を受けていました。大きな船が、津波で、陸に流されている、写真を見ましたが、自然の力の凄さを感じました。気仙沼の人的被害は 1359 人だそうです。内訳である直接死は 1031 人 関連死 108 人 行方不明者 220 人だそうです。住宅被災棟数は 15,815 棟で被災世帯数は 9500 世帯が被災されたそうです。

まだまだ復興遠いと感じました。

其れからちょっとした、ハプニングがありまして、予約したホテルが、実は同じ名前の観洋というホテルが姉妹店でもうひとつ南三陸にも観洋がありまして、泊まるホテルは其方ですと言う事になり、タクシーで 1 時 30 分位掛けて漸くホテルに着く事が出来ました。着きまして、2 階の露天風呂に入りしましたが、でも後から、其処まで津波が来た事を、聞かされてこんな処まで、津波が来たのかと、驚きました。幸いホテルのロビーは 5 階なので、宿泊客のチェックインは 3 時からなので、被害は、免れたそうです。2011 年 3 月 11 日 (金) 14 時 46 分 M9.0 東日本大震が発生、南三陸町で震度 6 弱の揺れと最大 20 メートル以上の津波が襲来したそうです。地震直後に停電、断水になったそうです。館内のお客様を高台のホテル運営の託児所へ誘導、直後から住民の方々がホテルを目指して、着の身着のまま避難してきたそうです。館内は地震の揺れによる被害はほとんどなく、売店の商品が棚から崩れる事は、無かったそうです。其れは、ホテルが、岩盤の上に建設されていたからだそうです。やはり地盤が強いと、地震にも強い事を教えられました。余震が続き段々と暗くなっていく中、皆さんに夕食を配り、スタッフは笹かま一枚で、その日のうちに厨房にて食材の在庫から一週間分の献立を作成して、避難している人に、食事を提供したそうです。又セントラル自動車は給水車で 1 日 80 トンの給水をしてくれたそうです。水がないと洗濯もできないので川で洗濯をした

そうです。

翌日は南三陸をホテルのバスで志津川の、被災地を見て周りました。1 時間位バスで周りましたがやはりそこも同じく復興はまだ先の感がしました。途中の高台に学校がありまして、こんなところまで津波が来るという事はないと思いましたが、学校の時計の針が 2 時 47 分で止まっていた。こんな高台まで、来たのか？と驚きました。高さは約 20 メートル位あったと思います。それから下におりまして、地元の高野会館という会館がありまして、3 月 11 日の日に老人会の芸能発表会を行っていたそうです。本来は 2 月に行っていたそうなんですけどたまたまその日の 3 月 11 日に発表会を行ったそうです。その発表会の解散をしたところで地震が発生したそうです 327 名がいたそうですが、その責任者の判断で外に出さないで 3 階のホールに参加者を戻して津波が、くること屋上で警戒しながら見ていたそうですが相当な勢いで津波が押し寄せてきたため、そこにいた老人全員を 4 階に移しましたが、それでも津波の勢いが、収まる事がなく 4 階から屋上に避難して、被害を免れたそうです。一部の人で帰宅をした人はそのまま帰らぬ人となったそうです。

小学校、保育園の人たちも先生の指示により地震が、起きたと同時に高台に避難したそうですその 25 分後ぐらいに高台に津波が押し寄せてきて、そこも危険を感じて、すぐの近くの高台の神社に避難して難を免れたそうです、それでも 1 部の地元の人はその高台にいて犠牲になった人もいたそうです。50 年前のチリ地震の時は津波が 3 メーターだそうです。それが地元の人頭があり、そんな大きな津波は来ないというふうに思っていた人もいるみたいです。地元の防災センターでも 40 名近い人が犠牲になったそうです。第一波の津波で自宅に帰った人もいたそうです。でもその人たちは二度と帰る事はなかったそうです。

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/>

津波警報が解除されて帰ればとの思いがしました。  
津波の恐ろしさをまざまざと見せ付けられた感じでも  
胸が痛い思いが致しました。  
岩手県の方の震災前から話していた言葉の中に津  
波でんてんこ、と言う言葉が、有りまして、それは津波  
が来たらそれぞれ自宅に帰らず、バラバラに決めた  
場所に避難する事だそうです。  
我々も地震の時の避難場所を決めておいた方がい  
いかもかもしれませんね。

**お客様挨拶**



青少年交換留学生

真下 莉奈 様

来月に迫る留学についての、意気込みや期待・希望  
など、お話いただきました。

越谷北ロータリークラブから、餞別ということで松井会  
長から真下様へお渡しいただきました。

**幹事報告**



須賀 篤史 幹事

- 地区より R 財団設立 100 周年記念「学友の  
つどい」のご案内が届いております。
- 東 RC 佐久間会員から「昭和の越谷」を頂き  
ました。
- 新入会員候補者の近藤さんですが入会申込  
書を掲示して 2 週間が経ちましたが特に異  
議、申し立てがなかったので入会の手続きに  
入ります。
- 杉山さん、伊丹さんの今月分の給与と前期  
分の賞与をお支払いしました。

**委員会報告**



社会奉仕委員会:大濱 裕広 委員長

第 8 回越谷ジュニア甲子園野球大会の告知と連絡が  
ありました。





部門セミナー報告



ロータリー財団部門

ロータリー財団委員長 江口 公晴

皆様こんにちは。本年度、ロータリー財団委員長を仰せつかりました江口です。1 年間、よろしくお願ひいたします。それでは、7 月 16 日に開催されたロータリー財団セミナーの報告をいたします。

まず、元国際ロータリー理事・ロータリー財団管理委員でいらっしゃる北清治様よりロータリー財団 100 周年をテーマにした基調講演が行われました。「ロータリー財団 100 周年」というお言葉は当日ご登壇された方のほとんどが触れられ、本年度の財団におけるキーワードといえるのではないのでしょうか。

1917 年、アトランタで行われた年次大会において、当時の会長アーチ・クランプ氏が、「世界でよいことをするために」と提唱し基金がスタートいたしました。この基金に寄せられた最初の寄付金は、わずか 26 ドル 50 セントだったとのこと。この基金が 1928 年に「ロータリー財団」と名付けられ、国際ロータリーの新しい組織となり、現在のロータリー財団に至っており、資産規模は 10 億ドルに成長しています。

ロータリーの最優先活動は、1985 年に開始した世界ポリオ撲滅運動です。これまでにロータリーがポリオ撲滅に寄せた資金は 15 億ドルに上り、活動当初には 125 ヶ国で毎年 35 万件だったポリオ発症数が、

2015 年にはパキスタンとアフガニスタンの 2 ヶ国で発症数 74 件となり、撲滅がすぐそこまで近づいています。

セミナーではグローバル補助金の説明がありました。グローバル補助金を申請するには 8 つの要件がありますが、本日はそのうち 3 つをお話します。まず、グローバル補助金は 6 つの重点分野のいずれかひとつに属するプロジェクトでなければなりません。重点分野は、「平和と紛争予防/紛争解決」「疾病予防と治療」「水と衛生」「母子の健康」「基本的教育と識字率の向上」「経済と地域社会の発展」です。そして、持続可能かつ測定可能なプロジェクトであることが必要です。補助金がすべて使用されプロジェクトが終了した後も長期的にその効果が続くことが求められます。また、プロジェクトの規模は最低 3 万ドル以上とされており、比較的規模の大きい事業が対象になります。

現在、当クラブではグローバル補助金の申請に取り組んでおります。バリの病院へ血液貯蔵施設を提供するプロジェクトです。これは、6 つの重点分野のうち「疾病予防と治療」にあたります。また、実際に機器を設置する現地の病院担当者への適切な指導・訓練を行うことにより、設置後も継続的に機器を運用できるだけでなく、機器が故障した場合においても確実な解決を図ることができ、持続可能なプロジェクトになります。そして、このプロジェクトは 3 万ドルを超えることが見込まれる大規模な事業になります。

続いて、地区補助金についての説明がありました。地区補助金は、3 年前の年次寄付地区目標を達成したクラブには 1,400 ドル、未達成のクラブには 800 ドルが配分されます。これにクラブからの拠出金を加算して事業に取り組むこととなります。拠出金は、達成クラブ 400 ドル以上、未達成クラブ 200 ドル以上となっております。ですから達成クラブでは、少なくとも 20 万円以上の事業を行うこととなります。地区補助金は 1 年以内の比較的短期の事業が推奨され、グローバル補助金ほどの規制はなく、ロータリー財団の使命に

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/>

一致する事業であれば使用可能です。2013-2014 の渡邊年度においては達成クラブ 56、未達成クラブ 17 だったそうです。

そして、地区補助金事業の実例発表が行われました。大宮中央 RC による福島県物産品の風評被害払拭事業、大宮西 RC による地域小学生・保護者への鉄道博物館見学事業、上尾 RC による認知症施設へのテラスデッキ設置事業、春日部南 RC によるトイレ兼シャワー改修事業、蓮田 RC によるボーイスカウトへのテント寄贈事業、そして越谷 RC によるフィリピンの小学校への扇風機寄贈の 6 事業が紹介されました。地域に密着した事業、復興支援事業、ワールドワイドな事業と、多種多彩な事業のお話をお聞きすることができました。当クラブでは 2015-2016 年度には福島県浪江町に復興祈念の石碑を寄贈いたしました。本年度は、宮城県気仙沼の自主防災組織連絡協議会に人引車を 10 台寄贈する計画です。

また、ロータリーカードについても触れられていました。個人のロータリーカードには、ゴールドとスタンダードの 2 種類があります。ゴールドカードは年会費 10,800 円 (うち 3,000 円が財団に寄付)、スタンダードカードの年会費は無料です。カードで 10,000 円の購入をすると 0.3% (30 円) が財団に寄付されます。法人用のビジネスカードの年会費は 1 枚あたり 3,240 円 (うち 1,500 円が財団に寄付) で、利用金額の 0.5% が財団に寄付されます。本年度、当クラブのロータリー財団委員会の具体的活動のひとつに「ロータリーカードの推奨」を掲げておりますので、是非ともご加入、ご利用をお願いします。

以上、簡単ではございますがロータリー財団部門セミナーの報告とさせていただきます。



米山記念奨学学友部門

青木 清 会員

浅水ガバナーの挨拶に始まり、奨学部門・学友部門委員長の挨拶とお話がありました。学友部門では服部 純一氏が講演を行いました。

12:30~14:20 くらいまでグループセッションを 1 時間ちょっと行い、その後、各テーブル毎に発表がありました。

米山記念奨学会は米山梅吉氏が造られたのではなく、米山氏の功績を記念して、東京ロータリークラブによって造られました。日本で学ぶ外国人留学生に奨学金を支給し支援する制度で日本と世界を結ぶ架け橋となって活躍しロータリーの目指す国際理解と世界平和の推進に寄与するためである。

寄付状況: 奨学金累計 19.197 124 口

14~15 年度 1.493.783

埼玉東部 2 位 25.548

といった状況である。



## スマイル報告



・伊藤様ようこそ宜しくお願いします。青少年交換留学生 真下莉奈様フランス留学頑張ってください。

松井 昭夫

・伊藤様ようこそ、真下さん 1 年間頑張ってください。

須賀 篤史

・伊藤純様ようこそ。お早い入会をお待ちしております。真下さん 1 年間楽しく充実した日々を送ってください。

大熊 正行

・本日卓話させていただきます。宜しくお願い致します

江口 公晴

・お祝いありがとうございます。

大島 直幸

・今年度の前期会費を納入くださいませありがとうございます。未納の方が若干名ありますが、7 月中の納入をしていただける様お願い致します。

黒田 幸英

・身近なところから、出来る事から奉仕の気持ちを持って。

新沼 徹

・伊藤様・真下様ようこそ、いらっしやいませ。

関 雄二郎・会田 謙二・青木 清・丸林 綾子

小林 操・堀野 眞孝・市川 洋和・宮崎 敏博

太田 靖彦・鈴木 由也

・前回例会欠席失礼しました。越谷 5 クラブ訪問でメーキャップさせていただきました。

中澤 伸浩

・2ヶ月前に里帰りしていた孫と娘が間もなくフランスに戻ります。さみしさと心配とで娘に気づかれない様に涙しています。フランスは遠いです。本日も宜しくお願いします

高 瑠美子

・青木様部門セミナー報告宜しくお願いします。お客様いらっしやいませ。

松崎 義一

・伊藤さんようこそお待ちしております。私語のない例会を。

岡崎 勲

・江口会員・青木会員、セミナー報告宜しくお願いします。

関森 初義

・トハン伊藤社長様、小河内会員が亡くなられて半年が過ぎましたが、お元気なころの姿がいつも思い出されます。江口会員・青木会員、部門セミナー報告宜しくお願いします。

鈴木 英男

・本日早退させていただきます。申し訳ありません。

小宮山 大介

・本日も宜しくお願いします。

川島 徹

### 出席報告

会員数	50 名
出席免除者	14 名
出席者	37 名
欠席者	10 名
出席率	80 %



8月1日 移動例会

越谷市民球場にて

会長卓話



松井 昭夫 会長

梅雨も明けて、本格的な夏がやってまいりました。今日は朝早くから大変ご苦労様でございます。今年は大変暑いという予想でございます。暑くなると食欲がおとろえがちですが…ここで夏バテ予防に役立つおすすめの食べ物を3つ話してみたいと思います。

夏バテは暑さや紫外線などのストレスによる体の酸化、睡眠不足からくる自律神経の乱れなどのほかにも、食欲減退や栄養の偏りも原因のひとつだそうです。夏バテ防止の基本はエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素。そして三大栄養素をエネルギーに代謝するビタミンB群。その他の体の調子を整えるビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素を不足なく摂るようにすること。とはいえ暑い時は丁寧に食事を作ることが億劫になりますよね。そんな方に効率よく夏バテ防止をサポートする、おススメの食べ物を3つ紹介しましょう。

第1 納豆

納豆には、糖質をエネルギーに代謝し疲労回復に役立つビタミンB1や、脂肪の代謝を助けるビタミンB2、また、脂質、たんぱく質の代謝を助けるパントテン酸が多く含まれており、摂取した糖質や脂質がエネルギー源として有効に活用されることを促します。ま

た、納豆は良質のタンパク質を含みアルギニンという疲労回復に役立つアミノ酸が含まれています。

口当たりの良い素麺やうどん、そば、パスタなどはつつい口にしてしまいがちですが、これらは糖質が主体のため納豆と組み合わせる食べ方をぜひ覚えておいてください。

第2 トマト

夏の強い紫外線を浴びると、体内に活性酸素が増え、細胞を傷つけて酸化し、疲労に繋がると言われています。トマトにはリコピンと呼ばれる赤い色素が含まれ、リコピンには活性酸素を除去する良い抗酸化作用があるといわれています。

リコピンは脂溶性のためオリーブオイルなどの油脂類と一緒に摂ると吸収がよくなります。

冷たいトマトスープや、野菜類をミキサーにかけるだけのガスパチヨなどはオリーブオイルをかけて食べるため、栄養面でも理にかなった食べ方と言えるでしょう。また、トマトの酸味は蒸し暑い時には心地よく、食欲を高めてくれます。

第3 冷や汁

冷や汁はその名のとおり冷たい汁をご飯にかけて食べる郷土料理です。作り方は様々ですが、アジやタイなどの魚、ゴマ、味噌を一緒にすりつぶし、キュウリや豆腐を添えて冷たいだし汁と共に食べるスタイルが一般的です。代謝に必要なビタミンB群やミネラルなどが含まれ、タンパク質がしっかり入った滋養食と言えるでしょう。

キュウリの他にもトマト、ナス、オクラなどの夏野菜を合わせると1食で色々な栄養素が摂れ、また、運動などで汗をたっぷりかいた時は、水分補給とともに塩分も取れます。(もちろん食べ過ぎには注意)ご飯以外にも「冷や汁うどん」として食べるのもおすすめです。

これらの食材や料理を参考に夏バテ防止に心得てください。これからも酷暑が続くと思いますので皆さんもこれをご参考にしていただければ幸いです。



**幹事報告**



須賀 篤史 幹事

- ・ R 財団よりグローバル補助金の申請が承認されました。
- ・ 地区より財団ニュースが届いております。
- ・ 今週は 8/6 (土) 奉仕プロジェクト部門セミナー、8/7 (日) 管理運営部門セミナーがございます。

**お客様紹介**



第 2770 地区 ガバナー補佐  
小林 操様



越谷南ロータリークラブ  
会長 瀬尾 拓也様  
幹事 加藤 修子様

**委員会報告**



社会奉仕委員会：大濱 裕宏委員長

- ・ジュニア甲子園野球大会の日程発表がありました。



越谷東ロータリークラブ  
会長 大野 裕肇様



**出席報告**

会員数	50 名
出席免除者	14 名
出席者	35 名
欠席者	15 名
出席率	79 %



越谷市教育委員会 教育総務部 矢部副部長

# 越谷ジュニア甲子園野球大会

平成 28 年 8 月 1 日

(越谷市民球場に於いて)

開会式～



ロータリーキャラクターと共に  
松井会長の挨拶



凛々しく選手宣誓の  
越谷市立武蔵野中学校 野球部主将



越谷市市議会議長 松島様



松井会長による始球式

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/>

～閉会式



優秀選手賞の選手達  
ドロンコのみだけ光るファインプレー！



閉会の言葉 長谷川エレクト



最優秀選手賞の表彰



優勝校 千間台中学校  
胸を張ってダイヤモンド一周歩行



閉会式の挨拶 松井会長



会長と記念撮影  
初優勝 おめでとう！！

8月1・2・3・4・6・8日の全6日間で行われた、  
越谷ジュニア甲子園野球大会。暑い日が続く中、ご  
協力頂いた皆様、お疲れ様でした。

そして、素晴らしい試合を見せて頂いた参加チー  
ムの皆様、ありがとうございました。