

2018～2019 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:越谷市千間台東インペリアルビル 4 階

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976 年 5 月 11 日

会 長 : 吉澤 晴雄

副 会 長 : 宮崎 敏博

幹 事 : 中澤 伸浩

会報委員長 : 近藤 慎悟

第 2104 回 例会記録 No. 40

令和元年 6 月 19 日

司会: 渡辺 裕介 編集: 吉田 実

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. ロータリーの目的 職業奉仕委員会
4. お客様紹介
越谷ロータリークラブ
次年度第 8 グループガバナー補佐 新井 進 様
同補佐幹事 森田 隆 様
北本ロータリークラブ 左京 雄都 様
5. 会長卓話
6. 幹事報告
7. 雑誌記事紹介
8. 3 分間会員スピーチ
9. 委員会報告
10. スマイル報告
11. 会員卓話
「家康公と関東湿地」 稲垣 勝三 会員

次回例会案内 令和元年 7 月 10 日
結婚記念・誕生日祝い／3 分間ロータリー情報
(第 2 回クラブ協議会)
会長・幹事・副会長・部門長所信表明
全委員会活動方針表明

会長卓話



吉澤 晴雄 会長

皆さんこんにちは。次年度第 8 グループガバナー補佐新井進様、同補佐幹事森田隆様、北本 RC 左京雄都様、ようこそおいでいただきました。ありがとうございます。

私の車は朝一番エンジンをかけると、本日は〇〇記念日ですと、音声案内があります。本日は 1846 年 6 月 19 日に公式な記録に残る史上初の野球の試合がニュージャージー州のエリシアン球場で開催されたという事で、本日は《ベースボール記念日》と制定されているそうです。野球同好会も 15 日は雨で試合が中止になったみたいですが、今夜、北越谷第 5 公園にて、再度上尾 RC と試合を行うそうですので、頑張っていたきたいと思います。

さて、本日は、今年度例会場で行う最後の例会です。まずは、1 年間ありがとうございました。思い起こせば手術後の非常に不安な状態でのスタートでした。

最初の事業、第 10 回越谷ジュニア甲子園野球大会では、記念大会として、叡明高校と二松学舎高校とでエキシビジョン試合を予定していましたが、二松学舎高校が甲子園出場という事で中止となりました。その代り私が高校時代のユニフォームを着て始球式を行わせていただきました。

11 月 7 日の中川ガバナー公式訪問では、今までと違った形でのクラブ協議会を行いました。

11 月 7 日の地区大会では、八神純子コンサートの後に、全員ステージに上段して、小林操ガバナー年度の地区大会のアピールをさせて頂きました。

12 月 21 日のクリスマス例会は久しぶりに東京に繰り出し「東武ホテルレバント東京」にて大人だけのクリスマス例会を開催致しました。松崎さんのお友達のバンド演奏とてもよかったですと思います。

4 月 16 日～17 日と親睦旅行として 19 名のメンバーで京都旅行に出かけました。久しぶりの京都のメンバーも多く、参加されたメンバーは大満足だっと思います。

そして、いよいよ来週はホテル椿山荘にて今年度の最終例会となります。50 名近くのメンバー、夫人に参加を頂けると、本間親睦委員長より聞いています。本当にありがとうございます。満期終了の 6 月 30 日まで越谷北ロータリークラブの第 43 代会長として、全力投球でいきます。最後まで宜しくお願い致します。

幹事報告



中澤 伸浩 幹事

・次年度ガバナー補佐新井様、補佐幹事森田様、例会訪問頂き誠にありがとうございます。

・佐京様、浅野目会員とハンブルグで親交を深められたということで、本日は、ようこそお越し頂きました。

(クラブより)

・前回例会でご案内の入会者櫻井保彦様の件、会員の皆様から異議なく縦覧期間を経過しましたので、正式に入会手続きへと進めさせて頂きます。次年度小宮山年度第 1 例会となる 7 月 3 日例会にて、入会式を行う予定です。櫻井さんを歓迎の言葉で迎えて頂くようお願いします。

・本日、事務局杉山さん、伊丹さんに 6 月分給与を支給させて頂きます。1 年間ありがとうございました。

・そして、吉澤年度は、次週、夫人同伴最終例会を残すのみとなりました。至らなかつた点も多々あったかと思いますが、皆様のご協力で何とかここまで参りました。まだちょっと早いのですが、例会場での最後の例会となりますので、ここで感謝の言葉を述べさせて頂きます。1 年間どうもありがとうございました。

お客様挨拶



越谷ロータリークラブ

次年度第 8 グループガバナー補佐 新井 進 様
次年度お世話になります。



越谷ロータリークラブ 次年度第 8 グループ
ガバナー補佐幹事 森田 隆 様
次年度よろしくお祈いします。



北本ロータリークラブ 左京 雄都 様
ようこそお越しくださいました。

雑誌記事



ロータリー情報委員会 長谷川

1 年間ロータリー情報ご協力ありがとうございました。
来週 27～28 日に神戸へ、北クラブの代表として甲子園球場に行きます。人数は 18 人で行きます。対戦相

越谷北ロータリークラブ
「ロータリー活動に全力投球」
ホームページアドレス

手は、神戸東ロータリークラブと試合をします。そこは会員数が 100 名以上いるクラブです。甲子園大会のルールというのが厳しいものがございまして、出場できるメンバーが 40 歳以上、ピッチャーは 45 歳以上でないと駄目だということです。また、プロ野球経験者は投げはけないと言うことですが、うちには幸いにもそういうメンバーがいないので助かりました。

この話をするのは、前年度私が会長の時に野球部を立ち上げたという責任もありますので、何とか北クラブの看板を全国に知らしめたいと思います。そして前夜祭では 16 クラブの 色々なクラブとの交流をしてきたいと思います。本日北越谷の球場で、上尾ロータリークラブと練習試合をやります。

前回 11 月の頭頃に上尾の市民球場で試合をしたのですが、14 対 7 で負けておりますので、是非頑張りたいと思います。北越谷の球場で試合をやりますので、お時間のある方は来てください。今までいろいろなチームと 5 試合ぐらい対戦しており、一度も勝利を挙げていないのですが、甲子園では 1 勝して皆さんに良い結果をお知らせできるよう、そして越谷北ロータリークラブとして、色々な意味で様々なロータリーの人と交流を深め、越谷北ロータリークラブの名前を広げたいと思います。

3 分間会員スピーチ



大熊 正行 会員

毎朝、目覚ましにスマホのアラームを 6 時にセットしてありまして、合わせて 5 時 50 分にタイマーでテレ

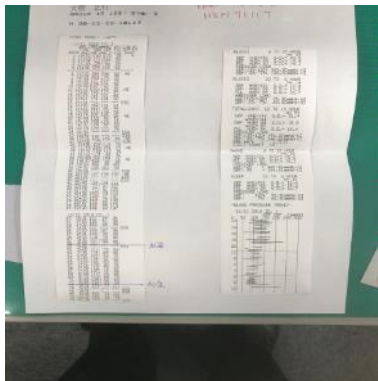
ビがつくようにセットしています。そして、12 種類のサプリメントや健康ドリンク等を摂取しています。その他に、紀州の最高級南高梅減塩梅干しを 1 個とシジミの味噌汁を薄めで一杯と、納豆に黒酢をかけて食べています。時にはゆで卵も食べます。朝刊に軽く目を通してから仕事に行きます。



毎朝のサプリメント

この日は土曜の休日で、早い時間から気のおけない仲間と比較的近いゴルフに行きまして、久しぶりに友情を確かめ合ったあと解散し、地元に戻り、また別の仲間と麻雀に興じました。その後、また別の友人と合流してお酒を飲みに行き、カラオケで盛り上がりまして、深夜、いや未明まで呑み、帰路に着いたという日でした。因みに翌日はまた別の仲間と6時前に起きてゴルフに行きました。

という具合に、好きな時に好きなことをし、好きな時に好きなものを食べて飲み、遊びという付き合いやら自分の趣味嗜好やらで、日々を過ごす毎日を繰り返していました。



瞬間最高血圧
243 ↓ 159

そうしていたところ、毎年の健康診断でここ数年身体の数値が適正範囲を超えて(中には危険水域)しまい、これはまずいと思い、信頼している病院の先生に診て頂き相談しましたところ、まずは食事と適度な運動で様子を見てみようということになり、昨年の暮れから実践しました。初めの 3 ヶ月はかなりストイックにやりました。

主食としての炭水化物を一切抜いた食事と、スポーツジムにも極力通い、筋トレと有酸素運動をこなし、少しずつ効果が出始めてきました。徐々に炭水化物も回数や量も摂るようになりましたが、お酒の量は変わりませんでした。むしろ食べない分増えているような状況でした。

そうこうしているうちに、今年のゴールデンウィークの初めに体調を崩しまして、こりゃいかんと思い、禁酒することにしました。

始めは 2,3 日休んでみようか?と思いましたが、いや、もう少し休もうか。どうせなら一ヵ月休んでみようか!という考えになり、その間いくつもあったどんな酒席でもお酒は一切口にせず、ノンアルコールビールで我慢しました。

呑んでいるうちに慣れて来まして、酒を呑んだような気分、少し酔ったような気分にもなれました。同席者とも呑んだ時と変わらないやりとりも出来ました。そうこうしているうちに、禁酒を始めて三週間あまり経った時、定期検診で病院に行き血液検査をしましたら、何と驚きの数値が出ました。

改善された数値		
	H30/09/05	R元/5/25
* γ-GTP(80以下)	228	→ 63
* TG(中性脂肪35~149)	896	→ 149
* BS(糖代謝70~139)	191	→ 107
* HbA1c(4.6~6.2)	7.5	→ 5.7
* 血糖値(70~109)	280	→ 107
* 尿酸(2.1~7.0)	8.5	→ 6.9
* 血圧(70~120)	110~171	→ 70~120

因みに 私の祖父が 脳梗塞で亡くなり、祖母が糖尿病と心疾患を患って亡くなり、母親が若くして胃がんで逝き、父親は重度の糖尿病で、最後は人工透析を始めて半年ほどで亡くなりました。遺伝という言葉を使ったら、私は何で死んでも不思議ではないのかなと思います。

煙草は今から 9 年前に辞めましたが、それまでに 35 年間で 100 万本以上吸ってしまいました。普通の人が仮に一日二箱(40本)を 365日、毎日 50年間吸ったとしても、合計 73 万本なのですが、私は一日 80~100 本で 35 年間吸いましたから、いわゆる人の一生分ならぬ、二生分吸ってしまったということです。

健康管理を怠っている人や運動不足の方は、日頃から少しは気を付けて意識していただいた方がよろしいと思います。私もまだまだ病気になったり死ぬわけにはいきませんので、これからも十分留意して生活します。

会員卓話



稲垣 勝三 会員

「家康公と関東治水」

日本の首都東京。世界の主要都市のひとつ東京。その礎となったのが江戸幕府の祖、徳川家康公で、そのプラン(その 1)についてお話しします。

秀吉より関東 6 ヶ国を与えると江戸への転封を命じられたのが 1590 年。当時の江戸は東北から西へのルート(陸路も海路も)から外れた寒村で、江戸は手に負えない希望のない土地だった。それは東の下総

台地と西の武蔵野台地に挟まれた盆地の底に、利根川、荒川、その他の中小河川が流れ込み江戸で河口を形成し、江戸城よりの風景は見渡す限りヨシの原の湿地帯で、雨が降れば一面水浸しとなる不毛の地であった。

家康は「水はけ」さえよくすれば、湿地の下に隠れている宝の関東平野を見抜いていた。その「水はけ」とは中小河川の治水のほか、利根川を江戸ではなく太平洋に流し込むことだった。それは台地の一番狭いところ、栗橋～関宿間を掘削し、これをバイパスとして霞ヶ浦流域に落とし込み、銚子の太平洋に流し込むことだった。(このバイパスを赤堀川と呼んだ。)

転封直後から関東一帯の調査を行った。家康自身も、鷹狩りをしながら各地域をくまなく調査していた。この調査と並行して二つの工事に着手していた。

一つは 1592 年の日比谷入江の埋立で、近くの神田山を削って江戸城下を取り巻く湿地帯を埋め立てる。その埋め立てた場所に武士らを住まわし、その埋立地を沖へ押し出し、舟の接岸の水深を確保する都市造成工事であった。

もう一つは 1594 年会の川の締め切りと呼ばれる河川工事で、家康は四男の松平忠吉を工事責任者として忍城(現在の行田市)の城主に据えて、関東の治水と新田開発に専念させる体制をつくった。会の川の締め切りは湿地の関東を乾陸地化する第一歩であった。

1600 年関ヶ原の戦いに家康勝利、1603 年征夷大将軍となり江戸幕府を開く。1604 年諸大名の財力と人材を利用しての「お手伝い普請制度」を確立する。

1615 年大坂夏の陣で豊臣氏滅亡、直ちに中断していた「お手伝い普請制度」を用いた利根川との戦いが再開される。赤堀川の掘削、元荒川の締め切り、荒川、鬼怒川、小貝川の付替、江戸川の開削。

1621 年利根川と西の流域を結ぶ 7 間(約 13m)の赤堀川が開通。「利根川東遷」は「会の川の締め切り」

から 30 年、三代将軍家光の時代となっていた。

1626 年赤堀川を更に 3 間拡張、1654 年川底を 3 間掘り下げ、本格的に太平洋に流れ出す。(五代将軍綱吉の代) その後も休むことなく継続され、1809 年将軍家斉の時、赤堀川は 40 間(約 72m)迄拡張され堂々たる河川となった。

😊 スマイル報告 😊

・2019-20 ガバナー補佐のお役をいただきました。ご挨拶が遅くなり失礼しました。例会場が変更となっていた事も忘れ、我ながら少々あきれてしまいました。小林 操ガバナー、宮崎幹事のお話をよく聞き、小宮山会長、大濱幹事と共に 1 年間努めますので、ご支援よろしくお願い致します。

越谷 RC 新井 進 様

・本日はよろしくお祈りします。

越谷 RC 森田 隆 様

・国際ロータリー第 2770 地区次年度第 8 グループガバナー補佐新井 進様、同補佐幹事森田 隆様、北本ロータリークラブ左京 雄都様、ようこそおいでいただきました。本日は今年度例会場での最後の例会です。よろしくお祈りします。

吉澤 晴雄

・新井様、森田様、ようこそ！次年度よろしくお祈りします。左京様ようこそ。

中澤 伸浩

・最終例会出席できず申し訳ございません。新井様、森田様、左京様ようこそ。

岡崎 勲

・北本 RC 左京様いらっしゃいませ。こちらからもメーキャップに伺います。

浅野目 猛

・本日で例会場での最後の例会となりました。1 年間頑張って来られたのは、皆様のおかげです。1 年間ありがとうございました。

渡辺 裕介

・次年度ガバナー補佐新井 進様、補佐幹事森田隆様ようこそ。次年度は宜しくお祈り致します。

稲垣さん、卓話楽しみにしています。

吉澤会長、中澤幹事、1 年間お世話になりました。

宮崎 敏博 関森 初義

松崎 義一 松井 昭夫

太田 靖彦 鈴木 英男

・お客様いらっしゃいませ。

堀野 眞孝

・新井 G 補佐様、森田幹事様、本日はお忙しいところ訪問ありがとうございました。会長、幹事さん一年間お世話になりました。

青木 清

・稲垣さん、本日卓話楽しみにしています。

市川 洋和

・吉澤会長、中澤幹事、本年度例会場での最後の例会です。1 年間お世話になり、ありがとうございました。

小宮山 大介 黒田 幸英

大熊 正行

出席報告

会員数	46 名
出席免除者	11 名
出席者	36 名
欠席者	10 名
出席率	80%

越谷北クラブ ホームページ引越しの案内

当クラブの新しい URL は下記の通りです。

(URL) <https://koshigayakita-rc.jp/>

お気に入り・ブックマーク登録をされていた方はお手数ですが変更をお願い致します。

吉澤年度夫人同伴最終例会

第 2105 回例会

於 ホテル椿山荘東京

吉澤年度の 1 年間を締めくくる最後の例会は、ホテル椿山荘東京で盛大に開催されました。多数の会員が参加しています。1 年間お疲れ様でした。



出席 100%の皆さんです



吉澤年度最終例会がスタート！



懇親会が始まります



吉澤会長最後の会長卓話



乾杯～！



中澤幹事、1 年間お疲れ様でした



まねだ聖子さん、そっくりでびっくり！



会長、幹事と聖子さん



小林ガバナーエレクトよりご挨拶



吉澤年度から小宮山年度へバトンタッチ！



ワイングラスがよく似合っています☆



吉澤会長、大変お世話になりました



全員で大合唱♪



ご来場いただいた女性たちと会長



皆さん楽しんでいただけた様子