2023-24 Weekly Report

Rotary

District 2770 ROTARY INTERNATIONAL

THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA-NORTH

第 2770 地区　第 8 グループ　越谷北ロータリークラブ

世界に希望を生み出そう

2023-24 年度国際ロータリーテーマ　「世界に希望を生み出そう」　RI 会長 ゴードン R. マッキナリー

2023-24 年度越谷北 RC 会長提言　「奉仕の心でつなぐ希望の輪」　越谷北 RC 会長　大濱　裕広

- 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
  ＴＥＬ　048（975）9898
  ＦＡＸ　048（977）3741
- 創　立　1976 年 5 月 11 日

- 会　　長　大濱　裕広
- 副 会 長　小宮山　大介
- 幹　　事　市川　洋和
- 会報委員長　近藤　慎悟

第 2306 回　例会記録　No. 18

令和 5 年 12 月 6 日

司会：関　雄二郎　　編集：近藤　慎悟

会次第

1. 点鐘
2. ロータリーソング　「国家君が代」「奉仕の理想」
3. 四つのテスト
4. 結婚記念・誕生日祝い
5. お客様紹介
   管理栄養士・健康運動指導士　菊池　真由子　様
   越谷市教育委員会スポーツ振興課主任　池田　舜　様
   同　スポーツ振興課主事　丸山　春香　様
   米山記念奨学生　倪　楓苹　様
6. 会長挨拶
7. 幹事報告
8. お客様挨拶
9. 委員会報告
10. 外部卓話「食事で若くなる方法」
11. 出席報告

【次回例会案内】

令和 5 年 12 月 22 日（金）

家族同伴クリスマス例会

場所 ： ハウスオブマカロン

※12/20(水)例会変更

会長挨拶

大濱　裕広　会長

皆様、こんにちは。先週は例会を欠席いたしましてすみませんでした。また、小宮山副会長には代理にてご挨拶を頂きまして、ありがとうございました。皆様とお会いするのは地区大会、親睦ゴルフ以来ですので、例会場では一か月ぶりとなります。

それでは、会長挨拶をいたします。

先週はベトナムのハノイに行っておりました。その目的は、技能実習生の面談をするためです。ベトナムなので暑いのかと思って薄着で行きましたら、気温は 15℃くらいで、雨でしたので肌寒かったです。

今、人不足で困っている企業が多いと聞いております。当社も以前は雇用しておりましたが言葉の問題、経費の問題等ありまして、一度はやめておりましたが、やはり少子化で働く子供たちが少なくなっている現状では外国人労働者の採用が必要で今後も増えていくことになると思います。

今回は元会員の降田さんと立ち話の中、人材斡旋の協力団体をご紹介いただき、ベトナムの技能実習生を募集することになりました。

外国人技能実習生とは、厚生労働省管轄で先進国としての役割を果たしつつ、国際社会との調和ある発展を図っていくため、技能、技術又は知識の発展途上国等への移転を図り、開発途上国等の経済発展を担う「人作り」に協力することを目的としています。平成 29 年に施行された外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律に基づいて、新しい技能実習制度が実施されます。

一般的な採用までの流れですが、まずは日本側の人材協力斡旋業者との打ち合わせから始まります。当社は降田さんのご紹介の協同組合の方に相談いたしました。

業種も幅広く今では介護、建設、製造業、自動車整備、農業、外食業など、ほとんどの企業に採用可能となっており、人不足の解消に寄与しております。また、採用国もフィリピン、ミャンマー、インドネシア、ベトナムなど東南アジアの国々となっています。当社は今回ベトナムのハノイから募集をすることにいたしました。

当社の給料や待遇について条件を記載したシートを協同組合に送りまして、そこから募集を開始いたします。その募集要項を見たベトナムの方からの応募があって、初めて面談となります。今現在は円安ということで日本よりもドイツや韓国に行かれる方が多いとお聞きしましたが、彼らの目標は日本で固有技術を学び、3 年間の技能実習期間にお金をためて、母国で自分の夢をかなえることだそうです。中にはその後も継続雇用が可能になったので、さらにお金をためて頑張る方も多くなってきたと言っておりました。

今回、お世話になったベトナム側の送り出しの会社の社長にお会いいたしましたが、まだ 35 歳と若く、会社を設立してわずか 4 年で 2,000 名を超す実習生の送り出しの大手となっておりました。社長のチュークさんも日本での実習生として 3 年間学んだ経験があり、そこでのスタッフも実習経験者が多くて、日本語が話せる方がほとんどでした。

話を聞きますと、チューク社長は昨年、廃校になった高校を買取り、そこに日本への実習が決まった人たちの職業訓練所、日本語を学ぶ教室、そして宿泊施設を完備して、安心して日本へ送り出せるよう人材の募集から教育、その後の進路まで一括してサポートのできる会社でした。私も面接に伺った時、何十人ものスタッフに日本語でしっかりと挨拶をしてもらい、その礼儀正しさや、気配りなど、素晴らしいと改めて思いました。

今回、2 名の募集ということで、6 名の方の応募がありましたので面接をチューク社長の本社ビルにて行いました。6 人とも日本語で大きな声であいさつし、面接が始まります。

私が、なぜ日本で働きたいのかとの質問には、お金をためてベトナムで起業したいとか、日本でそのまま働いてみたいとか、親の為にとか、いろんなお話をさせていただいたのですが、彼らの履歴書を見ますとほとんどの方が、実家が農家で家族の世帯月収が 3 万円ほどと書いてありました。そして、採用された場合はこの会社に斡旋料として 5 ヵ月間の日本語の教育、宿泊代等で 50 万円を払わなくてはいけません。50 万円は世帯収入の 1 年半分となります。それだけのリスクを背負い、夢に向かって必死になって面接に望み、答えている彼らを見てますとなぜだか忘れてた情熱や感情が伝わってきて、面接にも力が入りましたし、若い彼らを応援しようという気持ちになりました。

最終的には 18 歳、19 歳の 2 名を採用いたしました。彼らはこれから 5 月まで日本語や、日本について学習し、私の会社に来る予定です。初めての海外、初めての日本での生活、彼らを温かく迎えてあげたいと思います。

当たり前のように日本では外国人労働者がいますが、その背景にはこのように夢をもってそれに向かって頑張っている人たちがたくさんいることも、今回勉強になりました。

帰り、夜中の飛行場ではたくさんの人だかりでしたので何かとお聞きしましたら、技能実習生を見送りに来てたご家族の方々でした。泣いているお母さんや大きな声

であいさつする彼らを見たときに、どの国も子を持つ親の気持ちは同じなんだと思いました。

長くなりましたが、会長挨拶をおわります。

幹事報告

市川　洋和　幹事

（地区より）

・越谷ロータリークラブ、越谷南ロータリークラブより 12 月のプログラムが届いております。掲示板に掲示しておきます。

・今月のロータリーレートは 1 ドル 147 円となっております。

（クラブより）

・本日午後 6 時よりホテルサンオークにて第 6 回理事役員会を開催いたします。

・来週の例会は年次総会となります。次年度の理事役員を選出しますので、皆様の出席宜しくお願い致します。

結婚記念・誕生日祝い

（結婚記念）

小林　巧　会員　・　中澤　伸浩　会員

近藤　慎悟　会員

（誕生日祝い）

鈴木　英男　会員　・　宮﨑　敏博　会員

小宮山　大介　会員　・　髙橋　陽一　会員

おめでとうございます!!

中澤　伸浩　会員

年度計画書を見て貰うとわかりますが、私の結婚祝いは 12 月 27 日で『遅い日にち』を売りにしてきたのですが、いよいよ近藤さんが 12 月 28 日の結婚祝いということで、私を上回る記録が出てしまいました。

私の結婚祝いは暮れで遅いのです。お花を頂くと、暮れからお正月にかけて華やかになり家庭が明るくなりますので、夫婦仲良くやっていきたいと思います。本日はありがとうございました。

お客様挨拶

越谷市教育委員会　スポーツ振興課

主任　池田　舜　様

皆様こんにちは。この度、このような会に出席させて頂

き、貴重なお時間をありがとうございます。

本日は過日 10 月 1 日に行われました市のスポーツイベント「Family Sports Day」に越谷北 RC 様から協賛を頂きました御礼のご挨拶をさせて頂きます。無事に開催をすることができました。ありがとうございました。

この「Family Sports Day」ですけども、これまではずっと「市民体育祭中央大会」と言いまして、市内 13 地区の代表選手が各地区から集まって運動をするという大運動会のようなものだったのでした。昨年度から「Family Sports Day」という名前に改めまして、一般の参加者の方がどなたでも当日参加できるような形で、もっと幅広く市民の方にスポーツを親しんで頂きたいという想いで始めたイベントになります。昨年の動員が 2,000 人規模だったのですが、今年は皆様からのご協力を持ちまして 3,000 人規模のイベントになりました。今後は、有名な選手を呼んだりですとか、スポーツ以外でも楽しんでもらえるようなものを取り入れつつ、規模を拡大して行けたら良いなと課としては思っております。来年度以降も続いていくイベントになりますので、是非次年度以降もご協力を頂けますと大変ありがたく思います。よろしくお願い致します。

委員会報告

親睦活動委員会　深野　秀樹　委員

ファミリー同伴クリスマス例会のご案内です。12 月 22 日（金）ハウスオブマカロンにて開催いたしますが、12 日までに出欠の返信を頂きたいと思います。まだ、お出しになっていない方は是非ご家族同伴で出席の程よろしくお願い致します。

社会奉仕委員会　深野　秀樹　委員長

地区の方からロータリーXmas 婚活パーティーのご案内が来ております。登録人数にまだ余裕がある状況ですので、12 月 17 日（日）13 時よりパーティーをステラ・デル・アンジェロ（さいたま新都心）で開催されます。なんと、年齢制限はないと書いてあります。掲示板の方に掲載しておきますのでご興味のある方はご連絡ください。

会員増強維持委員会　今井　英治　委員長

地区より、同好会開催情報提供のお願いについてということでご案内が届いております。地区ホームページの Google カレンダーに同好会の紹介「同好会名・同好会の内容・開催日時・開催場所・会費」をご報告お願いします。掲示板の方に張り出しておきますので、各担当の方はご一読お願い致します。

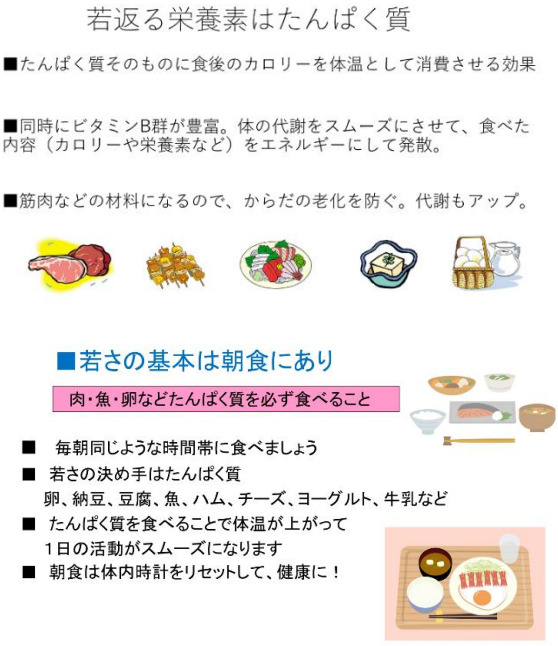
外部卓話

管理栄養士・健康運動指導士

菊池　真由子　様

『食事で若くなる方法』

菊池様には、スライドを使用しながら卓話をして頂きました。



免疫力アップの筆頭はヨーグルト

■朝食がおすすめ
毎朝、決まった時間に朝食を食べる

■朝食にはプレーンヨーグルト　100gが目安

■ヨーグルトはトクホ（特定保健用食品）
＊普通のヨーグルトよりも善玉菌たっぷり。
＊低脂肪ではやせません！
（低脂肪に加工するためヨーグルト成分が減ってしまう）

■腸内に善玉菌を増やして腸に【やせる菌】を作る！

メタボは病気の重症化の赤信号

- オクラのヌルヌル（ペクチン）にお腹やせ効果。
- キウイのベータディフェンシンが自然免疫力アップ。
- ごぼうのイヌリンが血糖値の急上昇を抑えて重症化を防ぐ。
- しいたけのレンチナンが免疫力アップ。
- めかぶのカリウムが血圧症状を抑える。
- いわしで血液サラサラに。

認知症予防には
週５回以上

力強いサポーターは食物繊維

- 食物繊維は“やせ菌”をつくる手助けのほか、お通じを良くする。
- 食事の満腹感を長持ちさせる。血糖値の急上昇を緩やかに。
- 代表的な食品はきのこ類（不溶性）、海藻類（水溶性）、「固い」「すじっぽい」野菜に豊富。
- 難消化性デキストリン、イヌリンなど食品添加物でとれることもある。

牛肉でたんぱく質＋鉄＋亜鉛

- もも、ロースがおすすめ
- 良質のたんぱく質、鉄、亜鉛が豊富
- **たんぱく質**は**筋肉・免疫細胞の材料**に
- **鉄**は**血液の材料、免疫力アップ、血色を良くする**
- **亜鉛**は**新陳代謝アップ、感染症予防、コラーゲンをつくる。**
  不足すると味覚障害（味をかんじなくなる）を起こす
- たんぱく質と鉄、亜鉛を同時に豊富なのは牛肉だけ

■１日の栄養バランス　主食

◆量の目安を知れば簡単！　1600キロカロリーの例

主食になるご飯

ごはん　お茶碗　3膳

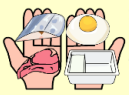
ジャガイモ
中1個

参考：ヘルスプランニングあいち「手ばかり栄養法」一部改変

■１日の栄養バランス　主菜

◆カラダづくりに必要なタンパク質

肉や魚のおかず



魚と肉のおかず　片手1杯
あわせて　2皿
豆腐や卵のおかず　片手1杯
豆腐1/3丁
卵　1個

肉と魚のバランスは、肉（卵）が1：魚（豆腐）2ぐらいの割合で

1皿80グラムの例

野菜350gの目安

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

週1回の納豆で若返り

■**長寿と若返り成分「ポリアミン」が豊富**

■**大豆サポニンがコレステロールや中性脂肪を落とす**
高血圧や動脈硬化を予防

■ナットウキナーゼは血栓を溶かして脳血管・心臓の病気を予防
効果が８～12時間作用するといわれているので
夕食に食べる発作の起こりやすい朝に最適

「かぼちゃ」　免疫力強化と若返り効果

■ビタミンA、C、Eが豊富。
相乗効果で免疫力を下げる老化に対抗します。
紫外線のダメージを軽くして美肌効果も

■**水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の両方が豊富。**
お通じを良くして腸の免疫力アップ。
有害物質を外に出します
血糖値の急上昇を抑え、コレステロールを排出します。

■**栄養密度が高い**
３種類のビタミンが同時に含まれているのはかぼちゃだけ
糖質は多めですが、煮物1人前程度なら気にしない。

「ブロッコリー」　がん予防と若返り効果

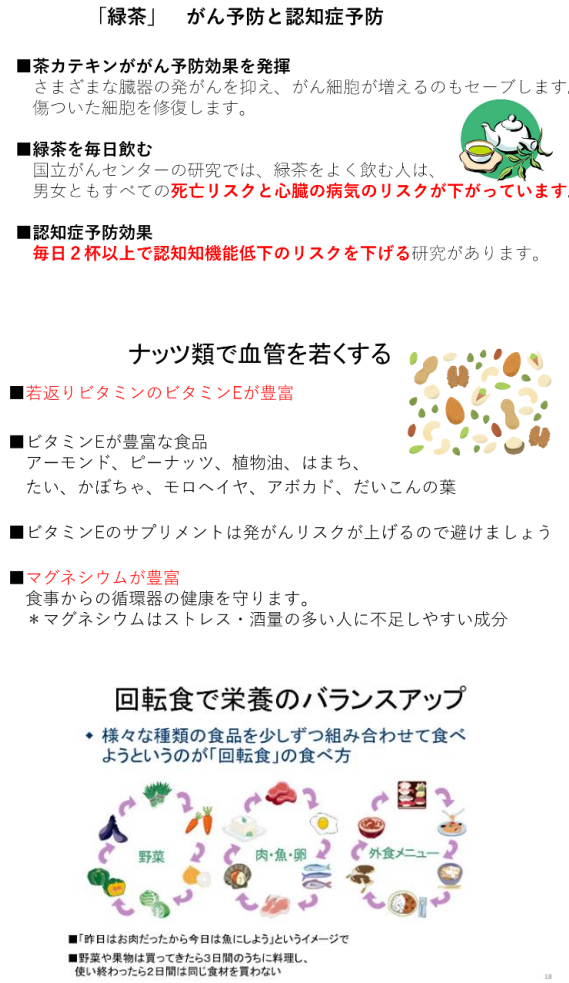
■イソチオシアネートが豊富。
高いがん予防効果が認められています。

■**水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の両方が豊富。**
腸で有用な菌を増やして腸の免疫力アップ。
発がん物質を排出します。

■**アンチエイジング効果が高い。**
ベータカロテンが豊富で老化に対抗。
（油と一緒に食べると吸収アップ。ドレッシングや炒め油を利用）
のどや鼻の粘膜を健やかに保ってウイルス・病原菌の侵入をブロック

国際ロータリー会長提言　「世界に希望を生み出そう」
越谷北ロータリー会長提言　「奉仕の心でつなぐ希望の輪」

越谷北ロータリークラブ　検索
https://koshigayakita-rc.jp/



卓話の後は質疑応答がありました。

大熊会員「こういうものは絶対食べてはいけない、辞めておいた方が良いというものがありましたら教えてください」

菊池様「食べ物じゃないですけど、タバコは絶対ダメです。お酒に関しては、皆様が思っているよりも少ない良が健康には良いと言われています。ただ、人生の楽しみなので制限するとあまりよろしくないです。目安としては、翌日に引きずらないというレベルで抑えるのが大事です。実際にどれだけの量を飲んだかわからなくなってしまうことがあるので、まずは、何杯飲んだかをしっかり覚えておくことを始められた方が良いです。特に禁止する食品はありません。ただ、病気に患っていて、お医者さんに制限されている食品があれば守って頂きたいと思います。栄養士としての立場としては、ひき肉はお勧めしません。というのは、タンパク質の量が少ない割にはコリステロールをあげる脂肪が多いからです。なので、引き肉料理を多く使うハンバーグ、麻婆豆腐、ミートソースなどの回数は減らされた方がよろしいと思います」

松井会員「朝食の前に果物（リンゴ）を食べる習慣があるのですが、空腹の時間に甘いものを食べるのは良くないですかね」

菊池様「素晴らしい週間です。果物というのは一日握りこぶし 1 個分は食べた方が良い食品なので、是非その習慣をお続けになってください」

小林（光）様「色々食べるものが必要かと思うのですが、なかなか食べることができない人向けに栄養サプリメントがいっぱい出ています。このようなサプリメントはあまり良

くないのですかね」

菊池様「サプリメントがダメなわけではありません。ただ、ものによっては治療の足を引っ張るものがあります。もし医薬品を飲まれていて、その代わりにサプリメントを使おうという場合は、やはり主治医の先生に相談された方が良いです。あと、パッケージに書いてある量以上に飲まないということが大事です。よく私が受ける相談なのですが、グルコサミンですね。あれを飲んでも良くならないという相談を受けますけども、失われた膝関節とかすり減った膝関節がグルコサミンを飲むことで再生することはありません。飲めば飲むほど効果があるものではないです。実は、グルコサミンは飲みすぎてしまうと血液中の中世脂肪・コレステロールを上げてしまうことがあります。なので、目安量が書いてあるのでそれを守ってもらうことが大事です。あと青汁もよくご相談を受けます。スティック 1 本ぐらいで生の野菜に計算すると大体キャベツの葉 1 枚、野菜 20g です。野菜の目標量が 350g なのでちょっと野菜不足の底上げには力不足かなという感じがします。逆におすすめなのが、乳酸菌です。生きて腸まで届くとかにこだわる必要はないですが、腸内環境というのは病気に強い身体を作るとかストレスに対抗する力をつけるのにもとても良いのです。乳酸菌を取り入れ腸の調子を良くするのがお勧めです」

菊池様、ありがとうございました。

スマイル報告

・皆様お久しぶりです。本日も例会、宜しくお願い申し上げます。

大濱　裕広

・管理栄養士菊地様、本日宜しくお願いします。

大濱　裕広

・お客様ようこそ。菊池様、本日の卓話楽しみにしています。

市川　洋和

・誕生日祝ありがとうございます。

小宮山　大介

・誕生日祝いありがとうございます。管理栄養士菊地様、本日の卓話よろしくお願い致します。

鈴木　英男

・結婚お祝いありがとうございます。

近藤　慎悟

・結婚祝いありがとうございます。

中澤　伸浩

・ありがとうございます。

小林　巧

・いよいよ 12 月に入りました。寒さに負けずに無事に年を越しましょう。

大熊　正行

・お客様ようこそ。本日 12 月第一例会、宜しくお願い致します。

中村　隆雄

・本日も宜しくお願い致します。

松井　昭夫　伊藤　純　中村　隆雄

・菊地様ようこそ。本日卓話よろしくお願い致します。

江口　公晴　関　雄二郎　小野寺　瑛子
加地　昭俊　新沼　徹　櫻井　保彦
松﨑　義一　関森　初義　須賀　篤史

・今年も残り少なくなりました。健康に気を付けて年末を迎えましょう!!

太田　靖彦

出席報告

会員数	41 名
出席者	35 名
出席率	89.7 %