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 2307 回　例会記録　No. 19

令和 5 年 12 月 13 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　「我らの生業」
3. クラブビジョン・戦略計画唱和
4. ロータリーの目的
5. お客様紹介

米山記念奨学生　倪　楓苹　様

6. 会長挨拶
7. 幹事報告
8. 3 分間ロータリー情報
9. 雑誌記事紹介
10. お客様挨拶
11. 委員会報告
12. 年次総会
13. 出席報告

【次回例会案内】

令和 6 年 1 月 10 日（水）

結婚記念・誕生日祝い

四つのテスト

クラブビジョン・戦略計画唱和

会員卓話「私の趣味について」

卓話者：（第 1 部）深野会員（第 2 部）近藤会員

会長挨拶

大濱　裕広　会長

皆様こんにちは。

十二月に入りまして既に第二週目となりますが、一向に寒くならず、昨日も日中は 20 度もあり冬らしさがないような年末を迎えようとしております。

また今年も残すところ 2 週間となりました。大濱年度も前半が無事終わろうとしております。各委員会の事業もすべて執り行うことができましたのも、理事役員の皆様、会員の皆様のご協力、ご指導のおかげであります。

改めまして、この場をお借りいたしまして皆様に感謝申し上げます。

12 月は疾病予防と治療月間とういことで、先週の卓話でいらっしゃいました、菊池先生のお話「食事で若くなる方法」をお聞きした後、改めて自分の健康管理について振り返ってみました。

毎年健康診断をしておりますが、10 年前の結果と大きく違うところを見てみました。

一番は体重です。10 年前は 70 キロくらいでしたが、

今年は 76 キロです。6 キロ増加しました。そして、一番変化のあったのが、血圧です。10 年前は 134/90 でそれでも高かったのですが、ここ数年は 155/102、165/103 ということで確実に上がってきていましたが、深く考えずに月日が経っていきました。ちょうど今年に入ってから、片頭痛になったり、動悸がしたりでなかなか眠れない日々を送っていたのですが、それは会長としての緊張なのか、仕事でのストレスなのかわかりません。

体調のいい日があまりなかった中のある日、ゴルフ中に息切れがひどかったので、仲間から「そこにある血圧計で計ってみたら?」と言われたので計ってみましたら、なんと 185/120 ということで、「すぐにでも病院に行った方がいいよ」と言われましたので、その日のうちに病院に行ってまいりました。すると、先生から「これだけ高いと眠れないでしょ」と言われ、今から薬を処方するので今日から必ず飲んでください。と言われました。

薬はアムロジピン 10 ミリで高血圧症、狭心症に効きます。それとカンデサルタン 4 ミリ、血管を拡張し、血圧を下げ、心臓の負担を下げる薬です。

薬のおかげで、今は 135/85 前後と安定はしてますが、体重が増え続けているのでやはり食生活の見直しが必須であると思いました。

私のようにメタボにいい食事は根菜類、特にゴボウなどは血糖値の急上昇を抑えるイヌリンの効果は腸内で善玉菌を増やし、短鎖脂肪酸という物質を生産することにより腸内環境を整えます。さらに腸内細菌を元気にすることで、腸内でビタミン（B1,B2,B6,B12,K.ニコチン酸、葉酸）や短鎖脂肪酸の産生が活発になりさまざまな健康効果が得られると言われています。

また、しいたけなどは血中のコレステロール値が下がることで血圧の降下作用があることも確認されております。イワシも血液がさらさらになって高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防の DHA や EPA がバランスよく含んでおり、ビタミン D には血糖値を下げるインスリンの分泌を促す作用があるため、糖尿病の予防の効果があるとされています。

私の食生活を振り返りますと、朝はパンとコーヒー、昼は近くの定食屋でから揚げ定食、夜は宴席がなければラーメン、カレー、牛丼など炭水化物中心の生活です。大体備え付けのサラダは残します。そのような食生活を見直すことで血圧や血糖値を下げていく努力をする必要があります。

しかしながら、自炊をしていませんので、食事のほとんどが外食となる現状、私にできることは、炭水化物を減らすことと、ジムなどで運動する習慣を作ることがまず健康な体作りに必要です。

そのためにも、さまざまな誘惑に負けない強い意志と、計画が大事です。菊池先生の卓話から、朝食をしっかりとるのと、肉、魚、野菜中心の食生活に変えて、炭水化物は量を減らしていくことを心掛けて、来年 6 月 30 日までに、体重を 73 キロにいたします。そして、血圧を薬に頼らず 120/75 まで改善させたいと思います。

食事で若くなる前に食事で健康的な生活を送ることが働き盛りの 50 代には必須であると心から感じました。

疾病予防は長くロータリアンとして、活動するためにはとても大事なことです。そして、体のメンテナンスと予防を兼ねて定期的に健康診断を実施することも大切なことです。

以上で会長卓話を終了いたします。

本日、年次総会です。次年度の会長幹事、理事役員の承認と 50 周年の会長ノミニーの選出をいたしますので、皆様よろしくお願いいたします。

幹事報告

市川　洋和　幹事

（地区より）

・越谷東ロータリークラブ、越谷中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。

（クラブより）

・先週行われました、第 6 回理事役員会の議事録を掲示板に掲示しておきます。理事役員会の議題で 50 周年へ向けて積立を始める事となりました。今年度は後期会費分と一緒に一万円を積立する事となりました。ご理解そしてご協力の程宜しくお願い致します。

3 分間ロータリー情報

大塚　具視　会員

本日は、奉仕活動について考えてきました。皆さんご存知だと思いますが、ロータリーには五大奉仕と言うものがございます。クラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕の 5 つです。

私はロータリークラブに入会してまだ 2 年です。その中で社会奉仕委員会に所属する機会が多いです。社会奉仕とは、奉仕の第三部門である社会奉仕は、地元社会のニーズに応えるもので、それぞれの地域のニーズによって活動が違ってくる。青少年のためにサッカー教室や野球教室を開催したり、植樹、図書館に本を寄贈することも社会奉仕です。老人ホームや児童養護施設への訪問、その他さまざまな活動があります。

当クラブが毎年 8 月に主催している越谷ジュニア甲子園野球大会、以前に開催されていた越谷少年柔道大会への支援は社会奉仕活動になります。と言われましても、社会奉仕ってなんだろう、そもそも奉仕活動って何?と思ってました。言葉では地域や社会に無償で貢献することだと分かってましたが、毎日忙しく過ごす中、何の対価もなく、活動に参加して行く事が、正直面倒くさく思う事も多々ありました。ですが、さまざまな活動に参加していくと、地域の皆様に感謝の言葉を頂いたり、また子供達の喜んでいる顔を目の当たりにしていく事によって、自分自身の心がなんだか暖かくなると思いました。これはきっと心の成長なんだと思いました。

奉仕活動に参加していくうちに知らず知らずのうちに心が成長していきます。これは、お金じゃ手に入らない大変貴重な対価を頂いていたのだと気づきました。

これからも皆さんと奉仕活動を共にさせて頂き、ますます心を成長させていきたいと思いました。

雑誌記事紹介

ロータリー情報・雑誌委員会　大島　直幸　委員長

『特集　疾病予防と治療月間「認知症を知り、共に生きる地域づくり」』(参考:ロータリーの友 12 月号より)

世界一の長寿国・日本。高齢者人口の増加に伴い、65 歳以上の認知症の発症者数は 600 万人に達しています。また、警視庁によると、認知症が原因で行方不明になった人は昨年 1 年間で過去最多の約 1.9 万人（延べ人数）。そのまま事故などで命を落とす人もいます。ロータリークラブとして、この疾病とどう向き合い、どう行動すればいいのか。その活動事例と、認知症に関する基礎知識をご紹介します。

以降 6 ページに渡る特集が組まれており、肥満、高血圧などの認知症リスクを高めるものや認知症の種類について紹介しました。

お客様挨拶

米山記念奨学生　倪　楓苹　様

あっという間に今年最後の月に迎えました。最近も、ずいぶん寒くなってきて、早起きるのがますます難しくなってきます。

先月は、米山記念奨学部門が主催した日帰り研修旅行を参加させていただきました。7 時集合ですので、久々に 5 時半に起きました。そして、バスで伊豆に行きました。

先週は、黒田さんと一緒に同じ米山記念奨学生部門が主催した感謝の集いに参加させていただきました。

来週のクリスマス会楽しみしています。以上です。ありがとうございます。

委員会報告

親睦活動委員会　大塚　具視　委員

12 月 22 日（金）クリスマス例会についてですが、当日 17 時 30 分登録開始、18 時から開会・点鐘となっておりますので、皆様方お時間にお間違え無い様によろしくお願いします。

プログラム委員会　佐藤　要　委員

年末の交流会ということでご案内が行っていると思いますが、小林光則委員長とお話しまして、ちょっと砕けた交流会として行いたいと思います。芸大出身のクラシックのバンド（アコーディオン、ヴァイオリン）を呼んでみました。また、食事は山形の芋煮会でもやってみようということで、材料は山形から直接送ってもらうことにしました。山形牛と山形の芋煮、特別な醤油も使って作ってみようと思っています。皆様のご参加をお待ちしております。

年次総会

市川　洋和　幹事

年次総会開催にあたり出席率を発表しました。細則第 5 条第 3 節により会員数の三分の一を上回っているため年次総会は有効となりました。

本年も例会場に出席されている会員で実施します。オンライン参加の方は匿名性の観点から辞退ということで進みました。

2024-25 年度　理事・役員

令和 5 年 12 月 13 日の年次総会において、2024-25 年度の理事・役員が以下の通り承認されました。

	役職	氏名
役員	会長	江口　公晴
役員	副会長	大島　直幸
役員	会長エレクト	関　雄二郎
役員	幹事	伊藤　純
役員	会計	鈴木　英男
役員	会場監督(SAA)	関森　初義

役員	直前会長	大濱　裕広
理事		長谷川　真也
理事		今井　英治
理事		小林　光則
理事		小林　巧
理事		近藤　慎悟
理事		松﨑　義一
理事		大塚　具視
理事		櫻井　保彦
理事		須賀　篤史
理事		渡辺　裕介
理事		吉田　実

SAA 立会の下、厳正な開票・集計を行いました。

江口　公晴　会長エレクト

皆さん、こんにちは。会長エレクトの江口でございます。先ほどの年次総会におきまして、事前の理事役員ご承認いただきまして誠にありがとうございます。私も丁度 1 年前にノミニーに選出されまして、そこから早くも 1 年経ったのだなと感じながら今の時間を過ごしておりました。

ふと思うと、私が開業したのは 2003 年（平成 15 年）なのですが、開業当初はこのロータリークラブと言う経営者の団体に所属するということすら全く思いも寄らなかったわけです。2013 年にお声がけを頂きまして、会員の仲間入りさせて頂きまして、そして次年度会長の職を務めさせて頂くということになりました。

まだまだ未熟者で皆様にご迷惑ばかりかけておりまして、次年度においても皆様のご協力無くしてはとても 1 年間できないと思っています。先ほどからお話があります通り、50 周年に向けての大切な 1 年になると思っておりますので、皆様のご協力の程よろしくお願い申し上げます。

関　雄二郎　会長ノミニー

皆様こんにちは。会長ノミニーにご推挙して頂きました関と申します。この度は、10 月前半に大島パスト会長よりお話を頂きまして、話の席では現年度の大濱会長や須賀パスト会長もおり、どんな話かなと参加させて頂きました。もしかしたらという思いはありましたが、市川幹事から「行くという事は、受けるという事だよ」と言われまして、ただ、どのような話になるかわからなかったので、大島パストからお話を真剣に聞いてみようと思って行きました。やはり諸先輩方は、私が思っている以上に圧力というか口説き方というか、まあ本当に勝てないなと思いました。

私も 36 歳からロータリークラブに入会させて頂きました。このロータリークラブというのは皆さん平等だとよく仰いますが、先輩方は若い会員を温かい目で見て、また若い会員は諸先輩方の知恵や経験を学んで、自分の人生を潤すということで考えている素敵な場だと思います。

先ほど大塚会員が言いました入会 2 年目ということでの話ですが、私も数か月クラブに足が向かない時がありました。その時は、大熊さんから「生きてたか?」と声をかけてもらえました。怒られるのかと思いましたが、温かい言葉を頂きまして、かれこれ 10 年以上クラブに在籍させて頂いている次第でございます。

会長を受けるにあたり、これをやりたい。こうしなければいけないと言うのは、まだまだこれから 1 年かけて考

えていく事になります。また、先ほど大濱会長が言ったように越谷北ロータリークラブ 50 周年に関して、青木さんを中心にした実行委員会もやると思います。

会員増強に関しても、市川委員長の時にはコロナになり掛け声で終わってしまったかもしれませんが、その後は深野委員長、今井委員長と続いて会員も少しずつ増えているのかなと思っております。まだまだ大濱年度後半もありますが、増強に向けて、私もしっかりとがんばって参りたいと思います。至らない点は多々ありますが、会員の皆様と楽しく過ごして行きたいと思いますので、どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。

会計報告

関森　初義　会計

年次総会の投票時間を拝借致しまして、会計から財務報告を行います。

> **(越谷北ロータリークラブ定款)**
> **第 7 条第 2 節-年次総会-**
> (a)役員を選挙するため、現年度の収入と支出を含む中間報告および前年度の財務報告を発表するための年次総会は、細則の定めるところに従い、毎年 12 月 31 日までに開催されるものとする。

前年度に関しては、年度計画書の方に記載があり、7 月にお目通しかと思いますので、今年度上期(※11 月末時点)に報告をさせて頂きます。

収入:9,766,040 円
支出:7,523,309 円
残高:2,242,731 円
(12 月概算出費額:約 203 万円)

計画上、軌道に乗っていますが取り崩しを行っています。会計としては 50 周年に向けての積み立てを行い、繰越できるような形に持って行きたいです。後期に向けて皆さんのご協力よろしくお願いしたいと思います。

50 周年に向けて

大熊　正行　会員(40 周年会長)

50 周年に向けて、40 周年を経験した会長ということで話をして欲しいとのことでしたのでお話を致します。
(※枚数が多いため一部をご紹介します。すべての写真を閲覧したい方は事務局に確認お願いします)

40 周年では記念式典を行いました。

会場は、浦和ロイヤルパインズホテルです。

関森実行委員長(※以下、当時の役職)の挨拶がありました。

安養冠岳 RC 会長の挨拶です。

若手中心のテーブルです。

安養冠岳 RC との記念品交換です。

井原ガバナーの挨拶です。

越谷市の方へ目録贈呈を行いました。

市長代理で来られた副市長の挨拶です。

ユネスコ協会へ贈呈しました。

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/

R 財団部門長への寄付です。

ガールスカウトへの寄付です。

米山奨学部門への寄付です。

広島東洋カープ衣笠さんの講演がありました。

インターアクトクラブへの寄付です。

謝辞と花束を渡しました。

ボーイスカウトへの寄付です。

井橋パストガバナーが乾杯の発声をしました。

浪江 RC のテーブルです。

若手のテーブルで盛り上がっていました。

安養冠岳 RC のテーブルです。

第 8G 会長幹事のテーブルです。

越谷中 RC のテーブルです。

ベテランメンバーのテーブルです。

越谷東 RC のテーブルです。

ノブ&フッキーによるものまねで盛り上がりました。

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/

安養冠岳 RC メンバーと集合写真を撮りました。

全体の集合写真も撮りました。

復興祈願もかけて希望の石碑を寄贈しました。

・前回欠席して申し分けありません。

青木　清

・皆様、総会出席ご苦労様です。

小林　光則

・本日年次総会、宜しくお願い致します。

関森　初義

・今日もよろしくお願いします。

太田　靖彦

・本日宜しくお願いします。

松井　昭夫

・本日も宜しくお願い致します。

佐藤　要

・本日年次総会、宜しくお願いします。

大熊　正行

・本日、年次総会よろしくお願い致します。

江口　公晴

・本日例会宜しくお願い致します。だいぶ寒くなってまいりました。ご自愛ください。

中村　隆雄

・本日も宜しくお願いします。

関　雄二郎

・本日年次総会よろしくお願いします。

須賀　篤史

・世界平和の為に!

堀野　眞孝

・世界平和のために

渡辺　裕介

スマイル報告

・本日も宜しくお願いします。年次総会も宜しくお願いします。

大濱　裕広

・本日年次総会、会員の皆様よろしくお願いします。

市川　洋和

・誕生日プレゼントありがとうございます。

宮﨑　敏博

出席報告

会員数	41 名
出席者	34 名
出席率	85.0 %

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/

大濱年度ファミリー同伴クリスマス例会

第 2308 回例会は、12 月 22 日（土）18 時よりファミリー同伴クリスマス例会として開催されました。

越谷のハウス・オブ・ザ・マカロンで開催されました。

会長挨拶

大濱　裕広　会長

皆様、こんばんわ。そして少し早いですが、メリークリスマス。本日はクリスマス例会ということで、染谷ガバナー補佐様、石川ガバナー補佐幹事様をはじめ沢山のご来賓の皆様にご列席頂きましてありがとうございます。また、多くの会員の皆様、ご家族の皆様にご参加くださいましてありがとうございます。

私の年度ももうすぐ半年が過ぎようとしておりますが、全ての事業が理事役員の皆様、会員の皆様のご協力、ご参加のおかげで無事に過ぎようとしております。心より感謝申し上げます。ロータリー活動をこのように楽しく参加するには、一つは健康が大事であると言ったことがありましたが、何より本日ここに来ていらっしゃいますご家族の皆様のご理解なくして続けることはできません。

改めまして、本日のクリスマス例会にて、日頃の感謝の気持ちを込めて、親睦委員会さんを中心として、ご家族の皆様にも喜んで頂けるよう準備してまいりました。わずかな時間でありますが、皆様に楽しんで頂ければと思います。本日も宜しくお願い致します。

幹事報告

市川　洋和　幹事

（地区より）

・会員増強維持部門よりワイン同好会開催のご案内が届いております。ご興味のある方は私までご連絡下さい。

お客様挨拶

第 8G ガバナー補佐　染谷　宗一　様

同ガバナー補佐幹事　石川　勝利　様

皆様こんばんは。第 8G のガバナー補佐を仰せつかっております染谷宗一と申します。本日は石川補佐幹事と共に、家族同伴クリスマス例会ということでお招きいただきまして心より感謝申し上げます。また、日頃は第 8G のロータリー活動に対しまして、多大なるご協力・ご理解を頂きまして心より御礼申し曲げます。

越谷北クラブさんは素晴らしい奉仕活動を行っており、これも諸先輩の方々から引き継いでいるのではないかと思います。これから行われる IM ではクラブの活動報告をして頂きますが、市民祭りの事や 5 月頃に行われるインドネシアでグローバル補助金を使った奉仕活動について話して頂きたく思います。このような活動をするのも、ご家族のご理解があってこそだと思っております。今日は久しぶりにご家族一同が揃ってこのようなイベントができますので、楽しんで行きたいと思っております。本日はよろしくお願い致します。

株式会社エムエスピー　総務部長　深野　秀和　様

皆さん、こんばんは。初めまして。株式会社エムエスピーの深野と申します。本日はこのような会にご参加させて頂きまして、誠にありがとうございます。

私の会社は千間台の東口にありまして、主に飲食のコンサルをメインに活動をしております。以後、よろしくお願い致します。

五代行政書士事務所　行政書士　石井　秀治　様

初めまして。石井秀治と申します。今日は、関さんからお声がけ頂きまして参加させて頂きました。並びまして、私は行政書士をしているのですが、その関係で行政書士越谷支部支部長ということで江口先生もご参加されており、心強く思っております。普段は、高齢者の方の終活のサポートですとか、中小企業の皆さん向けに補助金を含めて経営のサポート等をしております。ロータリークラブと聞くと地域に貢献されている意識の高い皆様の集まりなのだということでですね、結構敷居の高い会なのだなとずっと思っていたのですが、今回申込書の方は書かせて頂いておりますが、楽しんで今日は持ち帰らせて頂ければと思います。ありがとうございました。

懇親会の部（クリスマスパーティー）

例会終了後はクリスマスパーティーが始まりました。親睦活動委員会の皆様が主導で進みました。

乾杯の発声は大島直前会長が行いました。

獨協埼玉高校インターアクトの皆様も参加しました。

乾杯と同時にクラッカーが鳴り響きました。

アトラクション第１部は「うたのおねえさん」が登場です。

料理も順番に出てきました。

「うたのおねえさん」はなげのあやこさんです。

サンタさん達が子供たちにプレゼントを配りました。

子供たちがとっても喜んでしました。

子供たちも大変うれしそうに受け取っていました。

子供たちと謡いながら各席を回りました。

最後は皆でオンステージ!!

染谷ガバナー補佐もバルーンを貰ってはしゃぎました。

アトラクション第 2 部はバルーンのしばたふみさんです。

景品交換会では、親睦委員のお二人が担当しました。

今年も駆けつけてくれました。

大塚委員が番号を設定、深野委員が読み上げました。

バルーン作品も大人気でした。

太田会員の耳がピカピカ輝いていました。

杉山さんはムーディーな加湿器を当ててご満悦。

最後は「手に手つないで」です。

皆笑顔で手を取り合っていました。

突然のソングリーダーで戸惑う吉田会員でした。

締めの挨拶は江口エレクトが行いました。

（例会前の様子）

受付は事務局と楓ちゃんで行いました。

司会は長谷川会員でした。15 年振りだそうです。

大濱年度ファミリー同伴クリスマス例会にご参加された皆様、お疲れ様でした。

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/