



# 『ロータリーに輝きを』 LIGHT UP ROTARY

RI会長 ゲイリー・C.K.ホアン 第2590地区ガバナー 大野 清一

# 川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2014~2015

会長・小林 正樹 幹事・高瀬 建夫 会場監督・若狭 滋則 会報委員長・都倉 八重子

事務所・〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104

TEL.044-722-7282 FAX.044-722-0066 E-mail:info@nakahara-rc.com

◆例会場 ホテル精養軒 木曜日 PM12:30~(第2週 AM7:30~) TEL:044-711-8855(東横線 武蔵小杉駅徒歩3分)

## 第1211回 (本年度10回)

平成26年9月11日(木)

### 新世代のための月間

**点 鐘** 小林 正樹 会長

**司 会** 歌崎 勅男 会場監督

**唱 和** 「四つのテスト」

**会員出席報告** 戸張 裕康 出席委員

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	24名	18名	6名	90.00%
前々回(8月28日)	欠席6名	Make up 3名		95.24%

本日の欠席者：古越孝男会員、山本剛会員、高木謙太郎会員

**本日のミニ情報** 小林 正樹 会長

### 「新世代の為の月間」

この月間はRIが、ロータリアン一人ひとりがロータリーの活動に参加するよう強調するために指定された月間の一つです。年齢30歳までの若い人、全てを含む新世代の育成を支援するロータリー活動に焦点を当てる月間です。

大野清一ガバナーは、今年度の地区方針に「一人一人が輝きともに奉仕活動をしよう、世界を明るくしてロータリーを楽しもう」を掲げられました。

**会長報告** 小林 正樹 会長 (9月18日)

#### 1. 地区からの来信

- ①2015-16 地区奨学生・グローバル奨学生の当地区募集要領決定のお知らせが届いております。申請書類提出先を申請希望者の最寄りのRCとし、クラブ推薦を受けて申請ということになります。募集要項を確認の上、プログラムの目的に見合う奨学生の募集・推薦にご協力下さいとの事です。
- ②本年度の当地区R財団地区補助金プロジェクトにつきまして、R財団より9月8日に承認を受けましたので、「地区補助金受諾誓約書」と「地区補助金振込依頼書」をガバナー事務所まで提出との事です。
- ③地区米山記念奨学委員会より、10月の米山月間を迎えるにあたり資料やツールをまとめた文書が届いております。奨学事業へのご理解と寄付増進のPR活動にお役立ていただければとの事です。

2. ロータリー米山記念奨学会より、“ハイライトよねやま”が届きました。回覧致します。なお、メール環境のある方には転送させて頂きましたのでご確認お願い致します。

**幹事報告** 高瀬 建夫 幹事 (9月18日)

#### 1. 地区からの来信

- ①先般お知らせの国際奉仕委員長会議について、再案内が届いております。2014年10月6日(月)15:00-17:00 委員長会議に引き続き17:00-18:00 懇親会を開催との事です。※山本国際奉仕委員長、よろしくお願ひいたします。
- ②ロータリー平和フェロー宛に地区大会開催のご案内が届いております。市川カウンセラー、ケイドさん宛にご連絡をお願いいたします。

2. 地区大会記念チャリティディナーパーティのチケットが届きましたのでご参加の方にお渡し致します。

#### 3. 他クラブ例会臨時変更

- 川崎幸 RC  
10月17日⇒26日(日)-27日(月) 一泊親睦旅行 東山温泉「向瀧」
- 10月31日(金) 休 会
- 川崎稲生 RC  
11月7日(金) 地区大会移動例会

4. 他クラブ会報の回覧 川崎 RC、新川崎 RC

### 会 員 卓 話

#### 「わたしとロータリーと健康について」

##### 1、鈴木次男 会員

私は健康を語る資格はないんです。というのは不健康な生活が長く7年前に腎不全になりまして、そして年ごとに検査項目と病名が増えてきて7年間病院通いが続いております。臓のつく病気は一生治らない病気で現状を維持するために一生通いつけることとなります。病気の原因は高血圧で30-40代の頃は160位あって医者からは減塩とお酒を減らすように言われましたが誘惑に負けてRCに加入するころは200位になり、会長の時は230まで上がりました。会長が終わったら元に戻るだろうと高を括っておりましたが状態はさらに悪化、眼底出血や貧血で倒れたりして病院へ行ったら即入院でした。ロータリーを続けるには健康でなくてははいけないんですね。体の健康と会社の健康、つまり健全経営と個人の健康をしっかりと守ればロータリーを長く楽しめますよ。

## 2、黒澤 穰会員

ロータリーに入って1年ちょっとなので今迄の経験の中からお話ししたいと思います。今世間でデング熱が非常に流行っていて80人と言っていたのが100人に迫る勢いで感染者が少しずつ増えているようです。今朝も代々木公園で捕まえた蚊が感染した方と同じ種類の蚊だとニュースがありました。最近テレビに大きな蚊の映像が出るようになりましたがあれで刺されると思うと気味が悪いですね。昨日フジテレビの「世界行ってみたらホントはこんなトコだった」という番組を見ていたのですが今回はタンザニアでしたがいろんなお宅へホームステイをするのですがマラリアが大変流行っているようでベッドには蚊帳が吊ってありました、蚊帳と殺虫剤があり感染したら常備薬を飲むのが普通だとやってみました。私共の金庫では毎年健康診断を受けます、40歳を過ぎると人間ドックも受けられます、健康診断なら無料ですが人間ドックでも7~8,000円で受けられますので私は毎年ドックに入ってチェックをしています。そこで何か指摘を受けると精密検査を受けるという事になります。これからインフルエンザが流行る季節になりますが金庫では予防注射を受けなさいと業務命令的に通知が来ます。支店の中で一人でも感染者が出ると営業に支障が出てしまいます。以前野川の支店長をしていた時に近所の支店で3人纏めて感染し応援を依頼されマスクをして行けと指示をした覚えがありますが予防できるものはしていくのがいいと思います。私は健康で両親に感謝しております。しかし9年前にかなり過酷なポジションにいたときに十二指腸潰瘍と亢進症にかかり80kgの体重が60kgまで痩せてしましまして私は癌ではないかと思って覚悟を決めてニョウボに言った記憶があります。結果は癌ではありませんでしたが甲状腺の病気という事で5年程お医者さんに通いました。

## 3、宮崎 玲児会員

私が社労士として開業する前はサラリーマンをしていましたが40歳になると人間ドックの検診があり45歳を超えた頃、眼底検査で動脈硬化の疑いと診断されました。自覚はありませんでしたがお医者様に伺ったところ適度な運動が良いとすすめられました。ある時友人から一緒に皇居の周りを走らないかと誘われて家にあった運動靴で1回走ってみました。皇居一周5kmを皆に抜かされながらゆっくり走ってみました、これが気持ちいいんです。誘ってくれた友人は走るのを止めてしまいましたが私は自宅の周りを走るようになりました。自宅の近くには「せせらぎ遊歩道」がありまして端から端まで往復すると5kmありましてゆっくり走って35分で走れるんですが、これを週に3~4回走るようになって週末は時間があるので多摩川を走るようになり、すっかりランニングが好きになってしまいました。そのうちにマラソン大会に出てみたくなり月に1度、月末の日曜日に古市場で開催される川崎月例マラソンで走り出しました。それを走っているうちに今度はフルマラソンを走りたくなりまして無謀にも申し込みました。結果は案の定30km位でまったく走れなくなりまし

て、歩いたり走ったりしながら6時間かけてゴールいたしました。フルマラソンを走るには月に100~150kmをコンスタントに走ってフルマラソン前に20~30kmのトレーニングをした方が良くと本に書いてありました。フルマラソンの場合1kmを6分で走ると4時間15分で走れるので、これを目標に練習し2010年の筑波マラソンでは4時間12分で完走できました。しかし私は4時間を切るのが目標で、練習もジョギングだけではなく、いろいろなトレーニングを積んで1年後の筑波では3時間53分で走ることができました。

## ニコニコ報告 戸張 裕康親睦副委員長

### 小林 正樹会長・高瀬 建夫幹事

延長50回軟式高校野球、49歳、山本昌プロ野球史上最年長勝利、錦織圭、全米テニス準優勝などなど多くの人の心を動かすスポーツの魅力を改めて教えられた。素晴らしい。

一句 「コンビニで二十歳過ぎかと古希問われ」

### 都倉 八重子会員

昨日、社会奉仕委員長の代役で「川崎市内高等学校定時制弁論大会」へ行って参りました。各学校からの代表15名の熱弁は素晴らしく、上位入賞者5名の発表を待って帰宅いたしました。

### 戸張 裕康会員

本日は同時多発テロから12年です。世界平和には程遠い感じの現在です。昨日のテレビ報道で全盲の学生に蹴りを入れて怪我をさせた大人がいたという事です。先日の盲導犬にカッターで切り付けたという報道もありました。こうゆう事、前からあったのか？日本に余裕がないのか？

### プログラム委員会

本日は会員卓話です。鈴木様、黒澤様、宮崎様、宜しくお願い致します。

### 「みんなニコニコ」

広島への義援金を受け付けています。

小泉 正博 会員・徳安 久是 会員・松川 正二郎会員  
市川 功一 会員・鈴木 次男 会員・若狭 滋則 会員  
黒澤 穰会員・宮崎 玲児会員

### 親睦委員会一同

デング熱が横浜市でも新たな感染者が出ております。皆様お体にはお気負つて。

### 今月の歌

「もみじ」

秋の夕日に照る山もみじ

濃いも薄いも数ある中に

松をいろどる楓(かえで)や蔦(つた)は

山のふもとの裾模様(すそもよう)

ニコニコボックス	本日	13,000円	累計	215,000円
記念日ニコニコ	本日	0円	累計	20,000円