



# Rotary Club of SUGITO

## 杉戸ロータリークラブ週報

2014～2015 年度 RI のテーマ

Light Up Rotary

会長 廣井慎一 幹事 古谷 豊

<http://www.sugito.club>

### 第2280回例会 2015年3月5日

#### 点鐘

廣井会長

#### 君が代・ロータリーソング

奉仕の理想

#### 四つのテストの唱和

篠原会員

#### お客様紹介

交換留学生

サム・ゴードン君

#### 会長挨拶

廣井会長

先日、春日部で行われました地区の国際奉仕部門セミナーに出席して参りました。地区の国際奉仕では、春日部西クラブの大東君が委員長として活躍していますが、地区の副幹事をしているときから国際奉仕でしたので、東南アジアには何度も行っているようです。東南アジアは識字率向上のための学校や、安全な飲み水の整備など必要とされている奉仕事業がたくさんあります。東南アジアへ行きたいという人には地区の国際奉仕委員会が向いているかもしれませんね。



今日は、PETS(会長エレクトセミナー)に渋谷会員が参加しておりますが、クラブ運営のオンライン化について講義を受けていると思います。毎年ガバナーエレクトの話は次年度 RI 会長のプロフィールやメッセージ等です。しかし、今年は国際ロータリーからすべての手続きのオンライン化を強く奨励されているので、日本でも電子化への対応を急速に迫られている状況です。RI でのガバナー研修もそれに重きを置かれ、これに対応せざるを得ないということでした。先日は井原エレクトも PJ を駆使して RI の HP にログインする方法をセミナーで説明しておりました。

ところで、私は 1965 年 3 月 9 日生まれなので、今日が 40 代最後の会長あいさつになります。ロータリーでは、若手になりますが、自分が子供の頃イメージする 50 代なんてすごいおじさんでしたよね。戦国時代の織田信長が、

炎上する本能寺で舞った「敦盛」の歌詞の中の一節で、「人生 50 年」とあります。当時は 50 年生きていれば長生きだったでしょうね。

60 歳で還暦とするのは、十干十二支が一巡するからですが 12 の倍数である歳は、偶然にも様々な節目でもあります。子どもが成長期で体の変化が表れるのは 12 歳頃、運動生理学的には、女性が体力の下降を迎えるのは 24 歳、男性も 36 歳を過ぎると自分の経験からすると無理がきかなくなり、48 歳になると老眼が始まりました。60 歳から先は未知の世界ではありますが、きっと昔では認知症やボケが始まったりして、子どものようになってしまうことも還暦で振り出しにもどるという考えが当てはまったのではないかと思います。

平均寿命の推移を調べてきました。1891 年この頃の平均寿命は男性 42 歳、女性 44 歳、1926 年まで横ばいで 1947 年に、男性 50 歳女性 53 歳、今は 86 歳、80 歳。平均寿命と言うのは、例えば 2014 年の平均寿命が 86 歳とすると、2014 年に生まれた人の余命が 86 歳だということなのだそうです。今現在生きている方が 86 歳くらいまで生きるということではないのです。私は 1965 年生まれなのですが、私の代の平均寿命は男性 67 歳です。その年その年に亡くなった方が生まれた歳を逆算するとこのくらい生きているということになるのだそうです。またこの数字のマジックがあり昔は乳幼児の死亡率が高かったですから 10 人中 2 人が 2 歳くらいでなくなると平均が下がります。逆にものすごく平均を上げている高齢者もいるということです。では、ここで、寿命を延ばす 15 のコツというのがありますのでご紹介します。※+は寿命が延びる数字です

1.結婚し、配偶者と共に生活する……+1 年

2.健康的な体重の維持……+6 年

BMI 値が 40 以上は 4 年縮み 18.5 未満だと 2 年縮まる。よって標準値の 18.5-25 なら 6 年寿命が延びる計算になる。

例会日: 木曜日 12:30~13:30 例会場: 埼玉懸信用金庫 杉戸支店 2F

事務所: 杉戸町杉戸 2-15-21 埼玉懸信用金庫 杉戸支店 2F

TEL&FAX 0480-31-0031

### 3.禁煙する……+10年

1日20本たばこを吸う人と比較して10年長生きする。

### 4.常に笑いを……+8年

一日15分間笑う時間を持つ人は8年寿命が延びる。

### 5.女性になる……+3.3年

女性は男性と比べて10%ほど長生きする傾向がある。

### 6.整理整頓を心がける……+1年

周囲がごちゃごちゃしているとストレスの原因になる。

### 7.良いものを食べる……+6.6年

にんにくやワイン、野菜、果物、アーモンド、ブラックチョコレートを毎日摂取すると6.6年延びる研究結果がある。

### 8.肉の摂取を少なめにする……+3.6年

肉を殆ど食べない人は3.6年長生きという研究結果が。

### 9.ポジティブシンキング……+9年

ポジティブな思考をしていると、病気や怪我の回復が早くこのような人は運動も活発で日常生活も楽しむ傾向が。

### 10.イーストポーンに居住する……+6.2年

英国のイーストポーンの住民はイギリスの他の地域より平均寿命が長い。原因は不明。

### 11.信仰心を持つ……+3年

毎週ミサに出席する人は3年長生きという統計結果が。

### 12.もっと後で生まれる……+6.1年

25年前と6.1年もの平均余命の差が。

### 13.夜は良く眠る……+5年

睡眠は多くの疾患のリスクを軽減させ一日6-7時間眠る人(睡眠不足・寝すぎ)と比べて5年長生きできる。

### 14.歯みがきをする……+6年

有害な細菌が体内に侵入することを防いでくれる。

### 15.ペットを飼う……+2年

精神のストレスを減少させる効果が得られる。

いかがでしたか、絶対に無理な項もありますが、是非参考にしてみてください。

## 幹事報告

### 古谷幹事

- 米山奨学部門より、康 鎮凡君のレポートが届いております。日本工業大学に通っている彼が日本に対して思っていること、震災を見て感じたことなど書かれています。来週の例会で本人より紹介致します。
- 青少年奉仕部門より、平成27年3月29日(日)カルタスホールで開催される「2015-16来日学生受入クラブ関係者会議」の案内が届いております。



## 理事会報告

### 古谷幹事

### 4月例会予定

2日	誕生祝い・雑誌紹介
9日	あいさつ運動に振り替え
16日	4/17地区協議会に振り替え
23日	クラブ協議会
30日	夜間例会(高橋屋)

- 次年度地区補助金申請(4/30締切り)は、杉戸町音楽祭を申請予定
- あいさつ運動9(木)~10(金)7:30~8:00全会員で手分けをして小学校6校を行う。出席人数が少ない場合や学校の都合により、次週にまたぐ場合もあり。予算の関係で、のぼり旗は杉戸中央RCを使用、ジャンパーは、杉戸RCを着用。
- 小中学校皆勤賞記念品⇒48,276円(2/24振込)杉戸町教育委員会より請求あり
- 3/26会員卓話 落合喜彦会員・折原正昭会員
- 3クラブ合同(幸手中央・春日部EV・杉戸)親睦ゴルフコンペについて

## 雑誌紹介(ロータリーの友)

### 小柳会員

先程、会長の時間で寿命の話がでしたが、心臓には、生涯可能鼓動回数(寿命)というものがあって、これはネズミも象も人間も同じ約20億回なのだそうです。これをもとにすると、人間は大体寿命が50歳になってしまいます。しかし、歳をとるごとに平均脈拍が下がると、人間の寿命は医療行為により不自然になっているのであてになりません。心臓はポンプの役割ですから、機械のように鼓動回数の寿命があってもおかしくありませんね。



縦P13に「友愛の広場」から、ロータリアン・フェイスをご覧ください。国際的には重要視されていないと言われている職業奉仕は、ここではロータリーの中心的課題だと言っています。ロータリーはかつて、いわば評判の良い職業人の集いであり、自分の事業に成功し、その成果から十分な利潤を上げている人々の集まりであった。ロータリーは、「その利潤の中から適正な利益を受け取り、残りは社会にお返しすれば、必ず報恩がある」という「利己優先」の奉仕から始まり、「他利優先」の無私の奉仕を経て、今では自分の存在を基軸とする「超我の奉仕」になりました。また、ロータリアンが例会に出席するのは、修行に専

念する僧侶が、僧侶としての容貌を備えることになぞらえています。例会に出席することは、同じ志の人々と交流し職業奉仕やロータリーの哲学に感覚を研ぎ澄ませ、高い境地に近づくこと、この時間こそがロータリアン・フェイスが養われると言っています。今、職業奉仕は「四つのテスト」で自分の言動を検討できます。ロータリアン・フェイスを求め職業奉仕を大切にしたいと締め括っています。



次に、同ページの「ロータリーとクラブ運営」をご覧ください。ここには、ロータリーの倫理について書かれています。ロータリーの倫理は、各人が職業を通して、世のため人のため、愛の心を持って他人の役に立つことを行い、現在よりもさらに良い社会を築いていこうというロータリー運動が、倫理運動であると定款に明確に表しています。そして、それは「ロータリアン一人ひとりの心の中に宿るもの」とあります。だからこそ、ロータリアンは例会に出席し、友愛を育み、奉仕の心を学び、その成果を家庭、職場、地域社会にシェアしなければならないと言っています。例会を毎週定期的に開催するスタイルは「不連続の連続」とし、それは航海に例え、毎年船長は変わるが(不連続)クラブという船はロータリーの目的に向かって公開し続けます(連続)。私達乗船している会員は、振り返った時に「ロータリーの会員でよかった」と思うことができるように、乗船中はロータリーの本質を大切に活動することが重要であると言っています。

### 交換留学生報告

先週、高校で卒業式がありました。日本の卒業式は、先生が卒業生の名前を読みあげ、呼ばれた生徒が座席から立ち上がるだけです。そして式の後に教室で担任から卒業証書をもらいます。アメリカでは、学長と握手をして1人ひとり卒業証書をもらうので、かなり違うなあと思いました。今日から学年末テストがあるのですが、私は明日から日曜日まで、ロータリーの旅行で広島と京都に行くのでテストは受けません。前回のテストでは、日本語が分からず英語が61点しか取れませんでした。3年生のテストではもっと良い点数を取りたいと思います。今週は小泉君がテストでしたが、来週は2人で来ます。

### サム・ゴードン君



それから、私の帰国する日程が7月7日に決まりました。7月10日からセントラルのバスケの大会があるので、それまでに帰国する予定です。それまで、どうぞよろしくお願い致します。

### 雑誌紹介(追加)

先程「友」の紹介で職業奉仕の話がでましたが、一昨日、パストガバナーの北さんと4時間くらい酒を飲みました。2日前にアメリカのシカゴから帰って来たばかりでしたが、あちらはマイナス20度の寒さだったそうです。

### 関口会員



彼は、2014-15年度RI理事で職業奉仕の担当をしていますが、日本で語り継がれている職業奉仕と世界の意識にギャップがあると言っています。「職業奉仕は理論ではなく実践である」これが今や世界の常識で、日本だけがいつまでも理論をやっていると嘆いておりました。

ところで、ロータリーの「友」3月号の横欄 P.44「ガバナーのページ」という項目があります。今月は濱野ガバナーが掲載されており、今年度の公式訪問を「伝道師の旅」として感想を述べています。各クラブで世代交代の時期が来ていること、地域社会のニーズに合致した奉仕事業の推進などが書かれています。

それから、横欄 P.31 には、2015年国際協議会リポートが載っています。K.R ラビンドラン RI 会長エレクトの所信



表明や「世界のプレゼントになろう Be a gift to the world」のテーマに込める思い等がここに書かれています。また、グローバルな視点から、ロータリーとは何かこれからのロータリーはどうあるべきか等、様々な立場で各リーダーが語っております。国際協議会の日程を終えた集合写真(日本人)では、先ほどの北RI理事も写真に写っていますので是非ご覧になってください。



## 会員報告

平成27年3月19日(木)15:30～杉戸町役場にて「第2回中学職場体験会議」が開催されます。これは、皆さんにご協力頂いている中学生のインターシップの会議です。年2回あるのですが、今回は職場体験の報告会となります。私も出席に際し、おそらく



何か発言をしなければならないのでしょうか。もし中学生を受け入れた方で何か気づいたことや良かったことなどがありましたらお知らせください。

## 渡辺会員



**関口会員:** 2月28日～3月1日神戸の地区大会へ行ってきました。ポートアイランドで開かれましたが、お台場とそっくりです。

**石井会員:** 春めいてまいりましたが、花粉が日増しに飛散します。この時季花粉症に悩まされます。皆様は大丈夫ですか。

**落合(喜)会員:** すっかり春めいて参りました。梅が咲き、桜が咲き、春はもうすぐそこ迄来ています。春はいいネー。

**大作会員:** 水戸の梅見物に行ってきました。満開はあと2週間後です。

**戸賀崎会員:** サム君、What's up!! 日本の生活を楽んでいるようですね。春の桜、楽しみにして下さい。キレ～イですよ。

**田中会員:** 小柳会員、雑誌紹介ありがとうございます。

**廣井会長:** 古谷幹事 **折原(弥)会員:** 渡辺(嘉)会員

**深瀬会員:** 篠原会員 **細井会員:** 小柳会員 **武井会員**

**渡辺(良)会員:**

## 出席報告

## 折原会員

会員数	出席	欠席	免除	MU	出席率
40	18	22	2	10	70.00%

## スマイル報告

## 折原会員

**廣井会長:** 三寒四温、春の訪れもう少しですね。

**下津谷会員:** 小柳さんロータリーの「友」紹介ありがとう。

**折原(正)会員:** 先日、娘が初節句でした。毎日の成長が嬉しいです。私自身も成長したいと思います。

スマイル本日投入額	21,000円
スマイル累計額	876,500円
スマイル目標額	1,200,000円

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

『2014-15年度計画書』メンバー表の新入会員追加・事業所名・電話番号の変更です。

氏名・生年月日	事業所・役職・職業分類・携帯	事業所住所	自宅住所
おがわ まさゆき <b>小川 勝之</b>	(株)幸和 代表取締役	〒345-0034 杉戸町倉松2-3-33	〒345-0034 杉戸町倉松2-4-19
昭和36年2月8日生	土木建設	Tel 0480-34-1239	Tel 0480-34-3110
2014年11月6日入会	携帯 090-4064-3254	Fax 0480-35-1239	Fax 0480-34-3110
しげた やすのり <b>茂田 泰典</b>	(株)茂田工業所	〒345-0035 杉戸町内田2-8-16	〒344-0034 杉戸町倉松3-6-5
昭和40年9月8日生	水道設備	Tel 0480-32-1766	Tel 0480-33-5305
2014年11月6日入会	携帯090-4962-8806	Fax 0480-32-0113	Fax 0480-32-0113
ふかせ えいたろう <b>深瀬 英太郎</b>	(株)ファクトリー 代表取締役	〒345-0045 杉戸町高野台西2-2-1	同 左
昭和16年9月6日生	コンサルタント	Tel 0480-34-0799	
2002年6月6日入会	携帯 090-3316-7874	Fax 0480-34-0799	
しぶや ただあき <b>渋谷 忠明</b>	(株)澁谷企画 菓子製造	〒345-0045 杉戸町高野台西1-10-9	〒270-0213 野田市桐ヶ作737
昭和40年11月19日生	代表取締役	Tel 0480-32-7712	Tel 04-7196-0471
2006年2月23日入会	携帯 090-8809-7805	Fax 0480-31-9977	Fax