



とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 1887



山本嘉一郎会員 (30年100%出席)



網中喜一郎会員 (長寿)



佐藤學而会員 (長寿)



片海宣光会員 (長寿)



加瀬武男会員 (長寿)

地区大会表彰者 (出席100%ロータリアン・長寿ロータリアン)

第1887回 例会 平成22年11月30日

点 鐘 … 杉浦 武 会長

ロータリーソング … 手に手つないで

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 杉浦 武 会長

御 祝 披露 … 杉浦 武 会長

誕 生 祝 … 石上 明宏 会員(11月25日)

結 婚 記 念 日 … 石上 明宏 会員(11月24日)

入 会 記 念 日 … なし

幹 事 報 告 … 長谷川 弘 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「R情報～米山奨学会ビデオ鑑賞～」

R情報委員会 黒田 幸一 委員長

出 席 報 告 … 出 席 委 員 会

来週のパログラム(平成22年12月7日)

卓 話

「阿字観の実践」 平幡 照正 会員

お食事「常鮨(ちらし)」



地域を育み、大地をつなぐ

2010～2011年度 RI会長 レイ・クリンギンスミス

(Ray Klinginsmith)

第 1886 回例会(平成 22 年 11 月 16 日)

会長挨拶

杉浦 武

2010～2011 年度の地区大会が 11/6～7 日、27 年ぶりにご当地銚子にて行われました。第 1 日目は大吠埼京成ホテルにて大勢の参加をいただき開催されました。本会議では RI 会長代理・田中毅氏を迎え、シカゴの時代背景からロータリー創立の動機・初期のロータリー思考・ロータリー初期の対社会的奉仕活動・親睦と事業上の利益の促進からの脱皮(二つの奉仕理念)職業奉仕概念の導入・シェルドンの著作を題材にシェルドンの職業奉仕理念は限りなく修正資本主義に近い時代を 30 年先取りした考え方・事業における人間関係学・ロータリーは決して順調な発展をとげたわけではない、何回となく大きな危機を乗り越えながら現在に至ったと「ロータリーの危機」をテーマに 90 分の講演がありました。本会議終了後、RI 会長代理そして元 RI 会長・ピチャイ・ラチャクル氏を迎え晩餐会となり、私は個人的優越感にしたりながら、生涯記念に残るピチャイ・ラタクル氏と記念撮影ができました。

大会 2 日目、朝 7 時、皆昨日の疲れも見せず体育館集合、大会実行委員長のスケジュール確認、体育館前に張られたテントが受付場所、いよいよ 9 時受付開始です。大勢のロータリアンが登録しています。青少年文化会館では本会議開始点鐘まで、最終的なリハーサルが行われていました。9 時 28 分、田中毅 RI 会長代理入場。9 時 30 分、織田吉郎ガバナーによる点鐘、伊藤浩一地区大会委員長による開会の言葉、後に RI 会長メッセージ・現況報告を RI 会長代理が述べ、白鳥政孝決議委員長から大会決議採択報告がされました。11 時 5 分スケジュール通り、森田健作千葉県知事、野平匡邦銚子市長の祝辞。森田知事の滞在時間は 5 分でした。祝電披露の後、個人表彰が行われ、我東クラブでは 30 年以上 100%出席ロータリアンに山本嘉一郎会員、長寿ロータリアンに網中喜一郎会員、片海宣光会員、佐藤學而会員、加瀬武男会員が表彰されました。おめでとうございます。昼食は銚子市体育館ですませ、本会議場では銚子 RC メンバーの合唱団(コーロ・ハモンティアノ)による「日本の歌」の披露、J, ソロイスト(7 人の女性メンバー)によるコーラスが行われました。森島パストガバナーの講師の紹介、講師はピチャイ・ラタクル元 RI 会長です。演題は「奉仕の理想」高齢にもかかわらず大型スクリーンの前で一度も座ることなく立ったまま 60 分間講演をされました。満席の会場はピチャイ氏の講演に感謝と感動をされていました。ガバナー謝辞の後、青野秀樹大会実行委員長の閉会の言葉、織田ガバナーによる閉会の点鐘、次は会場を移し、銚子市体育館「友愛の広場」に於いての大懇親会、販売ブースにはロータリーグッズ、銚子セレクト市場・銚子うめえもん研究会による銚子市の特産品を販売し、来銚した大勢のロータリアンがたくさん買われたようでした。親睦が深まる中、舞台上では銚子正調大漁節保存ひびき連合会による鳴り物、舞台下では銚子かねまた水産による 80 キロの大マグロの解体、参加者全員絶賛でした。地区大会記念ゴルフ大会、地区大会が大成功に終わり、ホストクラブ銚子 RC の皆様、第 7 分区分ロータリアンの皆様お疲れさまでした。

幹事報告

1・ガバナー事務所より

- ・ハイライトよねやま 129
- ・クラブ奉仕委員会セミナー御礼と報告書送付のご案内
- ・地区大会打ち上げパーティー開催のご案内 受領
- 2・千葉科学大学国際交流室より
- 留学生支援お礼状 受領
- 3・銚子商工会議所より
- 銚子駅前イルミネーション事業のご協力について 受領
- 4・BeCOMより
- 「2010COM杯英語・日本語スピーチ大会」を終えて御礼及びご報告 受領
- 5・東日観光より
- 2011RI 年次大会参加旅行のご案内 受領
- 6・例会変更のお知らせ
- 鹿島臨海 RC より 受領
- 12/17(金) 18:30 「鹿島セントラルホテル」
- 家族親睦クリスマスパーティの為
- 12/31(金) クラブ定款第 6 条第 1 節により休業
- ☆週報受領 八日市場 RC

卓話

「私の毎朝のウォーミングアップ」

山本 幸男 会員

今年の 9 月で 57 歳になりましたが、いつの間にかそんな歳になってしまったんだな、と思う今日この頃であります。その私がひとつ自慢できることが、これまで小学校 4 年の時の交通事故ではねられた時の 2 ヶ月の入院と、小学 6 年の時の盲腸での一週間の入院の他は、病気やケガなどで二日以上寝たりその為に仕事を休んだりした事がないと言うことです。小柄ではありますが、割合丈夫であります。当たり前のことなのですが、生きてゆく上で、又、仕事をする上で、まずは心身ともに健康でなければならない、頑強でなければならない、と言うことが信条でもあります。プロとして仕事に臨むとき、経営者も従業員も体調をきちんと整えておかねばならない事は、全くもって当たり前の事であると思います。昔、ケガと弁当は自分持ちだ、イコール自分の責任だ。その様なことを聞いた事がありました、気持ちとしては正にその通りだと思えます。ただ、今の時代は経営者の従業員に対する諸々の補償や福利厚生等の義務などから、そう簡単にはこういう理屈だけでは通らないわけですが、ま、しかし、厳しい事を言うようですが、自分の心身の健康の管理が出来ない者にいい仕事出来るわけがないと言う事も又一理であると思います。

今日は、「自分の毎朝のウォーミングアップ」という題でお話しさせていただきますが、勿論、朝は一日の始まりであります。その朝の内に自分自身として整えておかねばならないことが 3 つあります。それは、心・技・体の調整と鍛錬です。なにか、言ってることは堅そうですが、やってる事は至って簡単なことです。で、私が起床してから仕事を始める 2 時間位の間、至って簡単な、やっている事を話してみます。仕事を始めると言っても、私どものような保険代理店業は 24 時間仕事をしているような思いで始めも終わりもない、そんな感覚なのですが、枕元にも保険約款や規



定集、その他の参考図書、電話などを置いてあり寝ながらも確認できるようにしています。電話もすぐ取れるように事務所以外の生活空間にも数台置いてあります。電話はベル1回で取るというのが我が事務所の基本であります。

まず私は普段、朝6時から6時半頃に目が覚めます。ベッドに寝たままテレビのニュースを見ます。女房はそれがうるさいと言って別の部屋で寝てるようです。ニュースというのは大事なのに、女房の奴はそれが分からんのだなと思いつつ清々しております。時に私は健康作りの大原則は、3度の食事と十分な睡眠、規則正しい生活態度だと思えます。それに少々の酒です。市役所の鐘の音と共に7時に起きて顔を洗います。顔は4回水で洗います。水で4回うがいします。歯磨きと口洗いは食事の後に充分にします。この方法は虫歯予防と歯や口の健康には効果的なようです。真冬でも絶対に水で洗います。気と体を引き締めるために。女房や時々帰ってくる倅はお湯で顔を洗っているようです。ま、女性は化粧の関係もあるようではないにしてもお湯で顔を洗っている倅は軟弱にならないか心配です。なにせ言うことも聞かないし、困ったものです。

次に仏壇にお線香・お茶・お水を上げてお祈りをします。その後に大きな湯飲みに分のお茶を入れて、茶の中に梅干しを1個入れて梅茶にして飲みます。大体朝の内に大湯のみで3~4杯ほど飲みます。私流の健康飲料です。梅干しは私が子供の頃、私の父方の祖母からおまえも丈夫で長生きする為には、梅干しを毎日1個食べなさいと言われたのが未だに耳に残っておりまして、かなり若い頃からこれを実践しています。おかげで確かに私は体だけは丈夫であります。おばあさんは当時90歳半ばで大変丈夫で長生きでした。おばあさんからいい事を教わったなど感謝しております。時に、このおばあさんは関根輝男先輩のおばあさんでもあります。関根先輩はおばあさんから梅干しの話を聞いた事はありましたでしょうか。

梅茶を飲み飲み、家庭ゴミと事務所のゴミ出しをします。併せて事務所の床掃除などをします。私の日課とは言えホコリというのは良くたまるものだなあと感心します。ホコリのようにお金も貯まってくれればいいのになあと希望します。そうこうしていると女房が犬との散歩から帰ってくるので私が犬の食事(エサ)を作ります。女房が散歩させたんだからそのまま女房がエサを作ればいいじゃないかと思うのですが、女房は雑でドッグフードをザーと容器に入れて犬にやるだけなので、犬も女房がやる時は不満そうな顔をしています。これでは犬もかわいそうだと、犬だってうまいものを食べて充実した幸せな生涯を過ごしたいだろうし。私が作るエサはむしろ食事です。ドッグフードのみならずおにぎり、肉、カレーライス、そば、ラーメン、野菜、卵、お赤飯、納豆、牛乳、ヨーグルト、おみおつけ、などなど。ですから私がエサカップを取り上げると、犬も大変嬉しそうな顔をしてシッポをブンブン振って喜んでいきます。抱きついてきます。勿論これらは残飯で作りますが、きれいに盛りつけてやります。その後で私が食べる茶漬け御飯よりよっぽど豪華で栄養もあります。ですから我が家の犬は丈夫で病気知らずで、ケンカも強いです。そして非常に人好きで、他の犬にもやさしいです。ケンカは売られた時だけ買ってるようです。

犬のエサやりの後に新聞を読みます。新聞は、日経、読売、朝日、大衆日報です。別に好きこのんでこんなに読ん

でいる訳では無いのですが、いつの間にかこんな風になっています。まず日課の一つは、日経の全体と特に主要指標に目を通し、大機小機の記事を音読します。これを正確な言葉でかなり大きめな声で音読します。だいたい3分くらいです。で、どうして音読かと申しますと。これは話力の鍛錬の為であります。新聞の文章はさすがに簡潔に説明されて、まとめられた大変良い文章であると思えます。小説のような文章とはまた違った実用的な名文であるとも思えます。これを読み上げると言う事は、語彙、文章力、話力を鍛えるのに最適だと考えております。これを毎日実践しております。これを習慣づけてから15年位になります。

最初の5年は、日経の経済教室という欄を読み上げおりました。これは大体10分くらいです。5年過ぎたらおっくうになりまして、3分間の大機小機にしました。ですが大機小機は簡潔に要点をまとめている大変有用な記事であります。15年間休みなしです。これは毎日の必須の日課なのですが、時間があって面白い記事があればその他の新聞の社説や話題を大いに音読します。休みの日などには3時間位音読する時もあります。まるでお経を読むようですが、趣味のひとつですから苦痛ではありません。音読の良さはしゃべりの訓練にもなるのですが、私などには頭の中への入りも良いように感じます。はじめの頃は女房や子供なども、うるさいから黙読でやってくれないか?などと言っていました。私がこれは将来のボケ防止のためだ。それに、あんたらも勞せずして情報が耳に入るだろう、一石二鳥だ、良く聞いておきなさい、と言ってやったら多少は理解してくれているようです。新聞の音読は言葉の体操でもであると考えております。更には心身ともに健康増進の一助にもなるとも思えます。

言葉の体操と言えば、大きな声で発声練習をするのも大変爽快でありますし、気分転換になります。これは若い頃、営業研修の時に講師から教わったものでNHKのアナウンサー達が声のトレーニングに使っている声の体操というものです。ご紹介しますとこういう事です。

ア エ イ ウ エ オ ア オ
カ ケ キ ク ケ コ カ コ
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
ワ エ イ ウ エ ヲ ワ ヲ ン

これを時々、気分転換も兼ねて車中で走りながらやります。大声を出すことは健康にも良いようです。但し、これは町なかで歩きながらやらないほうが良いと思います。

ところで新聞というのは、毎日毎日あれだけの情報を提供してくれて月に3,000円とは、まして大衆日報は1,800円、本当に安いものだなあと、誰かから聞いた事がありますがその通りだなあと思えます。

これが終わると今度は体の体操です。自分流の2分間体操を始めます。これは、首、肩、腰、膝、足首の五大関節とその周辺の筋肉をぐるぐる回し、柔軟にして血行をよくして体調を整え強化するのに簡単で効果的な体操であると確信しています。2分間ですからちょっとやってみます。これも30年以上やっています。併せてNHKのラジオ体操もやれば最適だと思います。あれはバランスの良い優れものであります。ですが4分位かかりますので続けるには大層な努力が必要となります。自分としましては何事も3分以内に済ませる事が長続きのコツかなと思います。スピーチ

も3分以内、ボクシングのラウンドも3分、カップヌードルも3分以内で出来上がらなければ飽きられてしまいます。うちの女房なども肩こり症のようで、よく肩もみをしてくれと言ってくるのですが、そのような一時的な対症療法では根本的に何も改善しないな、おれ流の体操をまねてやってみなさいとこの2ヶ月間一緒にやらせてみたら肩こりは消え体調が非常に良くなり、多少美しくなったような気もするし、久々に感謝されております。効果絶大であります。因みに、この2分間体操は朝起きてすぐにやらない方がよいと思います。起きてすぐは体が硬いのです、ゴミ出し、掃除、その他を済ませて体がある程度やわらかくなってからやるのが効果的であります。そうでないと捻挫したりケガをしたりして逆効果になってしまいます。身体も中身から鍛え抜かねば丈夫にならないと思います。

ところで、運動のテンポは4拍子、8拍子、或いは2拍子で非常にリズムカルになります。動きに持続性も得られます。ですから日常生活の中でこの4拍子、8拍子を取り入れますとテンポが大変良くなり幸運を呼ぶような気がします。で、こうしてゴミ出し、掃除、犬のエサやり、音読、2分間体操を終えて、併せて精神の統一と気力を高めて、さあ、今日もやるぞ、と私の一日は始まります。

どうもありがとうございました。

————ニコニコ————

杉浦武会長

中々経験の出来ない銚子開催の地区大会、元RI会長ピチャイ・ラタクル氏と私設秘書のスベンソン智江美氏との記念撮影、宝物にします。皆様方には大変お疲れ様でした。

網中喜一郎君・加瀬武男君・片海宣光君・佐藤學而君

11/7 地区大会で長寿の表彰を受けました。

網中吉郎君

11月14日(日)に習志野中央RC創立25周年記念式典に銚子RCの大岩さんと出席してきました。

網中吉郎君・黒田幸一君

地区大会終わりました。皆様のご協力ありがとうございました。

加瀬武男君・木樽定雄君

先日の地区大会の藝術の部に書作品と絵を展示しました。

狩野勉君

第7回千葉科学大学青澄祭が20日(土)、21日(日)に開催されます。ローターアクトへのバザーの品をありがとうございました。

山本嘉一郎君

- ・地区大会に於いて、例会30年皆勤出席で表彰されました。
- ・11月9日から3日間、斉明天皇の真陵ではないかと今話

題になっている牽牛子塚(けんごしづか)古墳や百舌鳥古墳群、馬見丘陵古墳群を見学してきました。

山本幸男君

卓話はいつやっても身も心も引き締まります。夕べから。

第5回定例理事役員会

日時：平成22年11月16日(火) 例会終了後
議 題

- 1・例会変更の件 承認
変更12月21日(火) 年末家族会
休会 12月21日(火) 年末 1月4日(火) 年始
- 2・12月例会スケジュールの件 承認
- 3・移動例会収支決算書の件 承認
- 4・年末家族親睦会予算案の件 承認
- 5・模擬国連の件 承認
- 6・RYLAの件 承認
- 7・理事及び役員候補者の件 承認
- 8・事務局一時金の件 承認

12月例会スケジュール

- 第1例会 12月7日 卓話「阿字観の実践」平幡照正会員
- 第2例会 12月14日 年次総会
- 第3例会 12月21日 年末家族親睦会 「ニュー大新」
- 第4例会 12月28日 休会(年末)

前回の例会(11/16)報告

点 鐘	杉浦 武 会長
出席報告	
会員総数	33 名
出席者	25 名
10月26日	
来訪ロータリアン	なし
欠席者	7名
メイクアップ	
平野君	(11/12 旭RC)
網中(吉)君	(11/14 習志野中央RC)
狩野君 宮内(博)君	(11/15 千葉科学大学RAC)
澤田君	(11/17 銚子RC)
スモールコインBOX	小 計 ¥ 1,705-
	累 計 ¥ 36,820-
ニコニコBOX	小 計 ¥ 37,000-
	累 計 ¥ 254,000-

銚子東ロータリー・クラブ 銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館内 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL http://www.tcs-net.ne.jp/~rc
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 杉浦 武 副会長 木村 貞夫 幹事 長谷川 弘
R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 吉田 孝至・石上 明宏・大内 恭平・山本 幸男
表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ 古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦(古帳庵 古帳女)が銚子に遊んだときに詠んだもので、この碑は圓福(円福)寺に現存する。