



とっぱずれ



銚子東ロータリー・クラブ Weekly Bulletin NO. 2002



シクナゲ 提供：宮内 宗一 会員 (22)

第2002回 例会 平成25年4月23日

点 鐘 … 石上 明宏 会長
 ローターソング … 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 … 石上 明宏 会長
 御 祝 披 露 … 石上 明宏 会長
 誕 生 祝 … なし
 結婚記念日 … 大内 恭平 会員(4月21日)
 入会記念日 … 石毛 園子 会員(4月13日)

幹 事 報 告 … 藤崎 一成 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話
 「中堅管理職と部下とのコミュニケーション」
 (株)トータルメンター 代表取締役
 望月 莉香 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

第10回定例理事役員会 (例会終了後)

来週のプログラム (平成25年4月30日)

卓 話
 「R情報」R情報委員会 狩野 勉 委員長

お食事「膳」



Peace through Service 奉仕を通じて平和を

2012~2013年度 RI 会長 田中作次



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第2001回例会(平成25年4月16日)

会長挨拶

石上 明宏

3月後半から4月前半は移動の時期で歓送迎会が多く、必然的に外食になるケースが多いと思います。そこで本日の会長挨拶は、食べ過ぎた脂をなかったことにする調整法の話をしてします。

揚げ物や脂身の多い肉、生クリームたっぷりのケーキは、太る原因とわかっている、やっぱりおいしいものです。脂肪分の多いものを食べすぎてしまうと後で「失敗した」と落ち込みがちですが、食べ過ぎた後に体重が増えているのは、一時的なもので、体内にある食べ物や水分が原因であり、食べたものが体脂肪になるのには日数がかかるそうです。ここで栄養士からのアドバイスは、食べ過ぎたら3日以内で調整するように心がけること、だそうです。

脂質を摂り過ぎたときの調整法は、4つあります。

■無理に食べない

脂っこいものを食べた後は胃がもたれ、食欲がなくなることが多いもの。でも朝昼晩食べるのが習慣だから・・・と食べてしまうと、過剰にとった脂質はどんどん蓄積されていきます。野菜ジュースや果物くらいにとどめ、自然とお腹がすいてくるまで待ちましょう。

■ビタミンB2をとる

ビタミンB2は、脂質の代謝を助ける代表的な栄養素。食事としてとった脂肪分だけでなく、体脂肪や、血液中の過酸化脂質もスムーズに分解されるようになります。因みに多く含まれる食品は、レバー、カニ、アサリ、納豆、まいたけ、モロヘイヤ、うずらの卵、魚の皮、そば等です。

■脂は良質の油で落とす

脂質の多い食事は、見た目ではわかる皮下脂肪だけでなく、血液中の脂肪量も増やします。コレステロールや中性脂肪などの血中脂質は、血管をもろくし、動脈硬化を引き起こす原因になります。また血流が悪くなることで、代謝が落ち、体の内外から老化が進みます。この脂質を落とすために、オメガ3と呼ばれる油を食事にとり入れましょう。アジ、イワシ、サバ、サンマなど青魚と言われる魚の脂肪分に多く含まれています。

■有酸素運動をする

皮下脂肪は過去のエネルギーオーバーが蓄積されたもの。新たに入ってくる脂質のエネルギー分を消費するつもりで運動しましょう。脂質を原料にエネルギーに変える有酸素運動はまさにダイエットにぴったりです。ウォーキング、ジョギング、水泳など、呼吸をしながら長くカラダを動かせる運動が効果的です。

食べ過ぎたからといってヤケになることはありません。最初に言ったように、数日間で調整できるので、食べ過ぎでも諦めず、しっかり調整をしていきましょう。

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・R Iへの提唱RAC年次報告の実施確認について
 - ・ロータリー補助金ニュース
 - ・ロータリークラブ・セントラルでの目標設定について
 - ・次年度地区予算に関して
 - ・「やまだの作文」の送付 受領
 - 2・ロータリー米山記念奨学会より
 - ハイライトよねやま157 受領
 - 3・例会変更のお知らせ
 - 小見川RCより
 - 4/24(水) 休会 定款第6条第1節(c)により
 - 5/22(水)→5/19(日)、20(月) 親睦旅行の為 受領
- ☆週報受領 八日市場RC

卓話

「会津の女性たち」

網中 吉郎 会員

ちょうど周りでは八重桜が咲き始めているところですが、今放送されているNHK大河ドラマ「八重の桜」に因んで、ヒロインの山本八重(八重子ともいう)を中心に会津戊辰戦争における会津藩の女性たちについてお話ししたいと思います。



先日のテレビ放送では薩長同盟が成り、第二次長州征伐に失敗したところでしたが、ご承知の通りこの後会津藩はあれほど尽くした幕府からも見捨てられ、全く理不尽な戦いに追い込まれていってしまいます。

薩長軍の猛攻で二本松城が落城した(城を枕に討死したのは二本松藩だけ)あと、慶応4年8月21日に母成(ぼなり)峠に敗れ、22日に十六橋(じゅうろつきょう)の通過を許し、橋の西側の戸ノ口原では白虎士中二番隊(翌23日に飯盛山で自刃)をはじめ会津藩の諸隊が敗走、

8月23日には滝沢峠を越えて敵兵が雪崩のように会津盆地に入り込み、若松城下に迫ってきました。

かねての約束の早鐘の合図と共に続々と藩士の家族、婦女子は城内三の丸に避難のため入城してきました。その中には子供連れや、赤ん坊を抱えていたり、老人を背負っている女など様々でありました。若い女性は大抵その腰に大小の刀を差し、薙刀を小脇に抱えて入城してきました。

(八重の行動)

これらに混じって、唯一人、男装をして、麻の草履をはき、両刀を手挟み、最新式の七連発のスペンサー銃を肩に担ぎ、意気揚々と城に乗り込んできた若い女性がいきました。これが当年24歳の山本八重の会津鶴ヶ城籠城戦のデビューの姿でありました。

このような姿で入城したのには理由がありました。身に着けた着物と袴は鳥羽伏見の戦いで戦死した弟、三郎の形見で、七連発のスペンサー銃は軍事取締役兼大砲頭取であった兄の山本覚馬が長崎に行ったとき手に入れ八重に贈られたものです。

この時の八重の覚悟を本人の言葉で言うと、「鳥羽伏見で討死にした弟の敵を取らねばならぬ。私は即ち三郎だという気持ちで、一つは主君のため、一つは弟のため、命の限り戦う決心で城に入りました。」ということでした。また、女の身でありながら実際に薙刀を振って敵軍と戦った「娘子(じょうし)軍」も有名ですが、この婦人薙刀部隊長格の中野孝子(こうこ)が「なぜ、娘子軍に加わらなかったのか」という問いに「私は鉄砲にて戦う考えでおります」とよどみなく答えたということです。

八重は入城後、女の命であるとも言われる髪も切っています。城内の女性で一番最初の断髪です。この後籠城600人近くの婦女子のいずれも断髪したそうです。

城を出ての夜の出撃にも大小を差し、銃を持って、女でただ一人参加しております。昼は西出丸の上から日々鉄砲で狙撃し、その後の夜襲にも参加していました。

八重がその名を鶴ヶ城に広く知られることになったのは何と云っても、松平容保公の御前に於いて、敵軍から間断なく打ち込まれる砲弾の構造や作用の説明を立派に行ったことによるものであります。このことは、当時、容保公の小姓として常に公の傍にあった井深梶之助(後の明治学院大学創立者)の回想にもあります。それによると、「敵が討ちこんでは来たが不発だった一弾を携えて来て、それを君公の御前に立て、これを分解して、その中に盛られた数多の鉄片を取り出して、この砲弾が着発すれば、この鉄片が四方に散乱して、多大の害を及ぼすものである云々と、極めて冷静に、かつ、流暢に説明して万座の者を驚かした。」という。また、その時の服装は黒羅紗筒袖ダン袋の男装であって、髪は断髪であったそうである。

(入城した女性たちと照姫)

さて、一般の入城した女の役目は何かというと、兵糧を炊くこと、弾丸を作ること、負傷者の看護をすることの三つであった。これらのことは藩主容保公の義姉である照姫の統率の下に行われていた。記録にも「照姫は、会津籠城婦人部隊長という役割をみごとに果たす。城に入った藩士の妻や娘と奥女中を集めて、傷病兵の看護、炊出しとその分配、弾薬の製造を分担させる。容保に話して、本丸の大書院と小書院の大広間を傷病兵の病室に開放する。」とあります。負傷者が多くなり、包帯にする白布がなくなると、照姫は大切にしていた高貴な帯を解かせ、その帯芯を包帯とし、葵紋付きの上等な着物を傷病兵にかけてやったりした。彼等は恐縮し、これを聞いた将卒もその手厚い看護に感激し、士気が大いに上がったという。奥女中たちも照姫にならって、傷病兵に自分の美服までも提供したと伝わっています。

(入城できなかった女性たち)

思いがけないスピードで敵が城下に迫ったため入城に間に合わず、自ら死を選んだ婦人たちが大勢いました。

今、会津に旅すると、会津武家屋敷として家老西郷頼母邸が再現されていますが、ここで婦女子の集団自決がありました。頼母の妻千重子(34歳、飯盛山で自刃したあと蘇生した白虎隊士飯沼貞吉の叔母)をはじめ家族の全女子9人と、身を寄せていた親戚の者12人、合計21人が自刃したのです。これは会津藩家中の一家所の集団自刃の規模としては、白虎隊19人の飯盛山の自刃を凌ぐ大きさのものです。ただこのような惨状は城下の至る所で起こっていました。「婦人は敵の恥辱を受けるにあらざ」それが婦女子の合言葉であった。会津の女性のすごさである。

「なよ竹の風にまかする身ながらも ^{たわ} 撓まぬ節のありとこそきけ」西郷頼母妻千重子の辞世

(戦後の八重)

婦人子供及び60歳以上の老人達はお構いなしとなったが、八重は戦死した弟の名前を付け、山本三郎と称し、男装して検査を受け、謹慎すべく猪苗代に向かいました。

明治4年、兄覚馬を頼って、会津から京都へ出ました。覚馬は鳥羽伏見の戦端が開かれた正月3日、砲声を聞いて藩主の許に行こうとしたが、当時、既に眼が不自由になっていたため、途中で薩摩兵に捕えられ、薩摩屋敷に幽閉されていました。明治2年、幽閉を解かれて京都府顧問に、以来京都の先覚者として文化や殖産興業に大いなる貢献をし、また、京都における政治経済の指導的人物として、多くの人々から信頼、敬服されていたのです。

八重は、ここで山本家に入居していた新島襄(同志社大学創立者)と親しくなり、明治8年婚約、9年1月2日に洗礼を受け、3日に結婚式を挙げました。

——ニコニコ——

石上明宏会長・藤崎一成幹事

先週は2,000回記念例会に多数の御出席を頂き、ありがとうございます。また大内パスト会長には貴重な卓話を頂き、心より感謝申し上げます。

網中吉郎君

本日、卓話をさせていただきます。よろしく申し上げます。

木村貞夫君

先週、両ロータリークラブのゴルフコンペに参加し、久々に3位に入賞しました。有難うございました。

澤田武男君

過日の両RCゴルフコンペに於いて、ハンドとパートナーに恵まれ優勝することが出来ました。しかし、喜びもつかの間、今は腰痛に成ってしまい苦しんでいます。

米山功労クラブ表彰

ロータリー米山記念奨学会より「第14回米山功労クラブ感謝状」をいただきました。



地区協議会のご案内

日時：平成25年4月29日（月）
登録開始：9：00 点鐘：10：00～
会場：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張
千葉市美浜区ひび野2-3
TEL 043-296-1112
プログラム：第1部 全体会議 10：00～12：00
第2部 部会別協議会 13：00～16：00
*交通手段：バス（3クラブ合同バスで参ります）
銚子体育館前より Am 7：00 出発
銚子市役所前 Am 7：10 出発
黄鶴前 Am 7：45 出発

前回の例会（4/16）報告

点 鐘 石上 明宏 会長

出席報告

会員総数 40 名 出席規定除外数 7 名
出席者 27 名 出席率 69.23 %
4月2日 確定出席率 64.10 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 12名

メイクアップ なし

スモールコインBOX 小 計 ￥ 2,585-

累 計 ￥ 77,955-

ニコニコBOX 小 計 ￥ 34,000-

累 計 ￥ 458,600-

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 石上 明宏 副会長 宮内 博 幹事 藤崎 一成
R. I 第2790地区 クラブ広報・会報委員会 川津 光雄・福田 昭浩・平野 恭男・杉浦 武
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。