



秋田 千秋公園のハス 提供：石毛 園子 会員

第2461回 例会 令和5年9月5日

点 鐘…飯田 貴之 会長

国 歌…君 が 代

ロータリーソング…奉仕の理想

来訪ロータリアン紹介

…親睦活動・家族委員会

会長挨拶…飯田 貴之 会長

御祝披露…飯田 貴之 会長

誕生祝…渡邊 正宏 会員(9月3日)

結婚記念日…なし

入会記念日…飯田 貴之 会員(9月2日)

網中 吉郎 会員(9月5日)

ニコニコBOX…親睦活動・家族委員会

卓話

「三人の恩師と人生の指針」

銚子警察署 署長 高山 善和 氏

出席報告…出席・プログラム委員会

来週のプログラム(令和5年9月12日)

クラブ協議会

第3回定例理事会(例会終了後)

幹事報告…大木 啓嗣 幹事

お食事「川元」



CREATE HOPE
in the WORLD

CREATE HOPE in the WORLD

世界に希望を生み出そう

2023-2024年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー



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2460回例会(令和5年8月29日)

会長挨拶

飯田 貴之

「家康から学ぶ正しい判断は正しい生活習慣、食生活から(渡邊大門)」

経営者のかたは、健康に気を遣っているはずである。正しい生活習慣、食生活をおくことで、正しい経営判断ができることであろう。

それは、江戸幕府を開いた徳川家康も同じだった。今回は、家康の健康法をとりあげます。

家康は当時としては、長命の75歳まで生きた。その秘訣は、武芸の鍛錬や質素な食事、そして自らが調合した薬であると言われている。

家康は質素節約を心掛け、食事は常に粗食だった。家康が特に好んで食べたのは、魚、野菜、納豆など健康に良いとされる食材だ。中でも八丁味噌は大好物で、焼きそにして麦飯と書き込んだという。むろん、麦飯には健康になる根拠がある。

当時、麦飯には、下痢を予防したり、胃腸の調子を整えたりする効果があるとされた。特に暑い夏場は体力の消耗が激しく、夏バテする人が少なくなかった。家康は、麦飯が消化の良いことを知って、毎日のように口にしていたのである。

家康の粗食を巡っては、面白い話がある。あるとき家臣が家康の粗食を見かね、白飯の上に少しだけ麦飯を乗せて、家康の膳に供することがあった。これを見た家康はたちまち怒りだし、「贅沢は必要ない」と述べたという。

薬や武芸にも精通

家康は、配下の武将の健康にも注意を払っていた。大阪の陣(1614~15)が、はじまると、家康は配下の武将に白飯3升、鰯節10、塩鯛1枚と漬物少々しか支給しなかった。腹8分目にして高カロリーが一番と考えていたのである。

家康は、薬に対する造詣も深かった。慶長12(1607)年頃から本草の研究を開始し、薬学の専門書「本草綱目」

「和剂局方」(わざいきよくほう)を読みあさっていた。家康のクスリの知識は、専門家も舌を巻くほどだったという。薬を調合する際に用いた青磁鉢、乳棒などは、貴重なものとして現存する。

松前藩主の松前慶広は、慶長15、17(1610、12)年の2度にわたって、家康にオットセイを献上した。オットセイの陰茎や睾丸は、漢方の精力剤などとして知られていた。家康はオットセイを薬として調合し、服用したのである。

家康は、武芸にも鍛錬を欠かさなかった。文禄3年5月に柳生宗厳に新陰流兵法の相伝を受けた。このほか、鷹狩りを好み、馬術は太平流を会得し、鉄砲や弓術の技量に優れていたといわれている。質素な食事、薬の服用、武芸の鍛錬が家康の健康の秘密だったのだ。

私の感想として、やはり暴飲暴食をせず、適度な運動を心がけるのが大切だと思います。

経営者100の言葉

「大きな声を出して、いつも元気にニコニコしていれば、たいていのことは、うまくいきます。」

樋口廣太郎(アサヒビール会長)

幹事報告

1・R I ロータリー財団より

ロータリーのオンライン募金ツールができました

受領

2・ガバナー事務所より

・地区大会記念ゴルフ大会ご案内

・風の便り Vol.9 No.1 (通刊106号)

受領

3・銚子市交通安全都市推進協議会より

令和5年秋の全国交通安全運動出動式及び

交通安全キャンペーン等の参加について

受領

4・例会変更のお知らせ

旭RCより

9/22(金) 点鐘18:30「ホテルサンモール」

観月家族会

9/29(金) 休会 細則第5条第6節(1)により 受領

卓 話

「DVD鑑賞～会員増強・環境～」

R情報委員会 森 はるみ 委員長

本日は国際ロータリーの映像資料より5本の動画を鑑賞致します。

最初に8月の会員増強・新クラブ結成推進月間に因ん

で3本を上映致します。とても短い動画ですが、会員増強につながる活動の参考になれば幸いです。



《会員増強月間》

1・「エニータウン」

新たな方法に適応しながらロータリーの会員基盤を強化することの大切さを伝える動画です。

2・「可能性を現実」

ロータリー会員は、可能性を思い描き、インパクトをもたらします。

3・「つながりをもたらす力」

ロータリー会員は、そのつながりを生かして地域社会で活動しています。この動画は、オーストラリア、インド、台湾でのプロジェクトを紹介しています。

次に、昨年度4月に新たに追加された環境月間に関する動画を2本鑑賞致します。

《環境月間》

1・「森林農業を育てる」

Maceió-Farol (マセイオー ホロル) ロータリークラブ (ブラジル、第 4391 地区) は、地元農家とともに「Planting Agroforestry (プランティング アグロフォレストリー)」(森林農業を育てる) プロジェクトに取り組んでいます。クラブが立ち上げたこのプロジェクトでは、持続可能な植林と有機農業を組み合わせ、土壌の持続可能性を高め、農産物の生産を増やしています。そのおかげで農家たちは、少量の余剰作物を市場で販売できるようになりました (ブラジル、アラゴアス州)。

2・「ビニシュ・デサイ」

バイブラント・ヴァルサール・ロータリークラブ (インド) 会員である社会起業家ビニシュ・デサイさんは、エコ製品のパイオニアである Eco-Eclectic Technologies (エコ-エレクトリック テクノロジー) を創立。大量の産業廃棄物と家庭ごみをリサイクルして、さまざまな製品を作っています。

9 月は基本的教育と識字率向上月間

教育の支援

読み書きのできない 15 歳以上の人の数は、世界に約 7 億 7500 万人。これは、全世界の成人の 17% にあたりません。

しかも、学校に通っていない子どもは世界に 6700 万人いると言われています。地域社会が自力で学校を支え、教育における性差別を減らし、成人の識字率を高められるよう支援することが、私たちの目標です。

＊ロータリーの活動によってデトロイトで読み書きのレベルが 3 学年分向上した成人の数・・・500 人

＊レバノンの学校がきれいな水を利用できるようにするためにロータリーが支給した補助金・・・1 億ドル

＊世界で読み書きのできない子どもの数・・・1.22 億人

＊米国の生活保護受給者のうち、読み書きのできない人の割合・・・75%

教育支援における成果

ロータリー財団は、奨学金、教材や学用品の寄贈、奉仕プロジェクトを通じて、世界中で教育支援を行っています。

ロータリーの奨学金

明日の変革を担う人材を育てるために、奨学金を通じて未来に投資しています。

教員への研修

会員自らの経験と知識を生かしながら、社会的・経済的に恵まれない環境で教育に携わる人材を育成しています。

成人の識字

地元の教育者や支援団体と協力し、読み書きを指導するプログラムを通じて成人の識字率向上に取り組んでいます。

難民に教育の機会を

ナイジェリアでは大学長とロータリークラブが難民への教育と食糧の配給を通じてボコ・ハラムと闘っています。

(R I / HP より)

——ニコニコ——

大木啓嗣幹事

先日、横浜の動物園「ズーラシア」のナイトサファリに行きました。思っていたより暗くよく見えませんでした、子供たちは喜んでいました。

石井園子君

全国都市監査委員の総会で秋田市へ行ってきました。会場前のハスがとてもきれいでした。



ドローン体験学習

下記の日程で「舞い上がれドローン体験学習」を開催いたします。皆様のご協力をお願い致します。

日 時：9月8日（金）

開会セレモニー 13：15

学 科 13：15～13：40

実 機 13：40～15：00

閉会セレモニー 15：00～

場 所：銚子市立第三中学校 体育館#

*参加される方は時間厳守をお願い致します。

9月のロータリーレート

1 \$ = 1 4 6 円

ロータリーの特別月間

9月

基本的教育と識字率向上月間

ロータリーの友月間

（日本独自の月間）

会報の表紙写真の提供・ニコニコ・欠席連絡・各種寄付にご協力お願い致します。

前 回 の 例 会（8/29）報 告

点 鐘 飯田 貴之 会長

出席報告

会員総数 28 名 出席規定除外数 3 名

出席者 16 名 出席率 64.00 %

8月8日 確定出席率 73.08 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 9名

メイクアップ

網中君 藤崎君 (8/29八日市場RC)

スモールコイン BOX

小 計 ￥ 1,510-

累 計 ￥ 12,670-

ニコニコBOX

小 計 ￥ 7,000-

累 計 ￥ 80,000-

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4階 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 飯田貴之 副会長 石毛園子 幹事 大木啓嗣

R. I 第2790地区

クラブ広報・会報委員会 藤崎一成・杉浦 武・宮内 博

表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

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。