



# とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2482



河津桜

第2482回 例会 令和6年2月27日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 飯田 貴之 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 … 飯田 貴之 会長

御 祝 披 露 … 飯田 貴之 会長

誕 生 祝 … 釜谷 藤男 会員(2月26日)

結 婚 記 念 日 … 川津 光雄 会員(2月22日)

網中 吉郎 会員(2月23日)

入 会 記 念 日 … 川津 光雄 会員(2月8日)

幹 事 報 告 … 大木 啓嗣 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会  
卓 話

「電子帳簿保存法」

銚子税務署 法人課税第1部門

統括官 奈須下 真紀 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6年3月5日)

\*\*\*\*\*

卓 話

「銚子地域における労働市場」

銚子公共職業安定所

所長 香取 忠良 様

お食事「常鮨(ちらし)」



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



世界に希望を生み出そう

## 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2481回例会(令和6年2月20日)

### 会長挨拶

飯田 貴之

### 大人の健康生活 (サプリメント)

福田ちあき・医療博士

サプリメントは、一般的に「特定の成分が凝縮された錠剤やカプセルの製品」と考えられていますが、実はこの用語に行政的な定義はありません。そのため、サプリメントの種類は食品や飲料、菓子、医薬品と似た錠剤やカプセルなどと多岐にわたります。食品の中には、栄養補助、機能性、保健機能、特定保健用、栄養機能などの名称がつく食品もあります。これらは国が機能などの表示を許可しているものとそれ以外に分類されますが、後者もサプリメントに属されます。

サプリメントの健康効果を否定はしません。健康維持や回復のために必要なものを利用するのは良いと思います。

例えば、日本人は、全般的にカルシウムが不足がちなので、サプリメントで補うのは1つの方法です。また、鉄分が欠乏して貧血気味な人が、サプリメントの摂取で検査の数値が回復という例もあります。しかし、効果に関してエビデンスがない製品が多いのが現状です。中には、肝機能の検査数値が異常値示すようになり、内服を中止し少したってから回復したなど、副作用が疑われる事例もあります。サプリメントを検討する際は、自分の生活や健康状態を観察することが重要です。

また、1日の活動量が多い、減量の為、食事制限中、妊娠中など、食生活が偏っていたり、バランスが取れた栄養補給が難しかったり場合の利用がお勧めです。選ぶときには、成分表示をよく読み、「有効成分の〇〇配合」という表記を過信せず、病気を治すものではないと心得る、体験談や口コミは、参考程度にし、「価格=効果」と考えず成分内容で決めるなどポイントを押さえましょう。

取り始めたら、より一層自分の健康管理に努めることが大切です。しばらく続けて改善効果が感じられないとき、自己判断で量を増やす、何種類も併用するのは、NGです。もし、具合が悪くなったら、まず利用を中止し、症状が改善するか様子を見ましょう。症状が軽いときは、販売元に相談するのもよいですが、症状が続く場合には

医療機関を受信した方が安心です。

私の感想、この文書を読むとあまりお勧めしてないと感じました。

経営者100の言葉

「新しい世界を開拓し続けなければ、  
ぼくは、死んでしまう。」

ウォルト・ディズニー (ディズニー創業者)

### 幹事報告

- 1・R I ローターリー財団より  
otary's Promise クラブを目指そう 受領
- 2・R I 日本事務局より  
第3回クラブ・地区支援室メッセージ 受領
- 3・ガバナー事務所より  
・環境委員会『森の再生プロジェクト』ご案内  
・ローターアクトクラブ地区行事「SDGs 運動会」のご案内  
・佐倉中央 RC『ストリートピアノでつなぐ祈りのハーモニー』開催のご案内  
・【シンガポール国際大会】千葉ナイト・日本人朝食会ご案内  
・R L I パートII ご案内  
・「コーディネーターニュース」2024年3月号  
・ポリオ根絶祈願チャリティーゴルフコンペのご案内  
・MCR レポート1月配信  
・国際奉仕セミナーご案内 受領
- 4・ローターリー米山記念奨学会より  
ハイライトよねやま 287 受領
- 5・銚子市国際交流協会より  
知り台湾華語(中国語)講座開催(ご案内) 受領
- 6・NPO法人BeCOMより  
2023COMCUPダイジェスト動画のご案内 受領
- 7・千葉科学大学おうえん協議会より  
令和5年度第2回理事会議事録 受領  
☆会報受領 佐原RC

### 卓 話

「私の危機管理」

千葉科学大学ローターアクトクラブ  
金城 旭 氏

皆様「危機管理」と聞くと何を思い浮かべますか? 防災・防犯など、人によって様々だと思います。しかし私は、もっと身近な事にも危機管理は当てはめられると考えます。それは「逃げる」という選択をとるということです。この24年間、私は逃げるという大きな選択を自分の中で危機管理としてきました。言い方を変えると、そ

の時々  
の状況を  
考え今  
後自分  
の身に  
起こる  
であろ  
うリス  
クを探  
し出し  
、最善  
の危機  
回避を  
行って  
きたと  
いうこ  
とになり  
ます。



私の人生に最も影響したのは、中学生・高校生・浪人生の時の選択です。中学生では様々な状況が重なり学校に行くか行かないかというような選択、高校では全日制の高校から通信制の高校に転入学するという選択、浪人生では大学をどこにするかという選択。特に高校時代の選択は、今思えばこの時が人生のターニングポイントなのかなと思うぐらいの大きな分岐点でした。ですがどの時の選択も、それをしていなければ今の私はないだろうと感じるぐらいの大きな決断だったと思います。

自分の中で「逃げる」ことは悪いことだと認識があり、きっと多くの人の中にもあまり良い印象はないのではないかと思います。ですが、そのイメージを払拭してくれたのは親の存在でした。「逃げることは決して悪いことではない。自分のしたい選択をすることは間違っていない」と伝えてくれました。もちろん私の中にも、おそらく親の中にもたくさんの葛藤はあったと思います。しかし今思い返すと、そう伝えてくれた親にも、しっかり考え後悔をしない選択をした私自身にも感謝だなと感じます。

今後のリスクを考え回避していくことはいかなる時にも起こりうる状況です。例えば皆様なら、もちろん皆さん自身にも起こるかと思います。何より、皆様のお子さんやお孫さんがリスクがあるような状態に陥ってしまうかもしれません。その時に、どうか「逃げる」という危機管理ができるようにして欲しいのです。皆様自身にもそうです。私とは比べ物にならないぐらいたくさんの経験をしている皆様に言えることかは分かりませんが、何様だと私も思います。私も今後、これまで以上に多くの壁に当たり難しい選択をしなければならない時が来るかと思っています。その時は、今までの経験を活かして自分にとっての危機管理をしていこうと感じます。

そしてこの卓話とは趣旨が変わりますが、私がローターアクトに入ってから早2.3年ほど、皆様にはたくさんお世話になりました。無事就職先も決まり、関東にまだ住めるかな？といった状況です。もし機会があれば銚子にもまた遊びに来ます。その時はぜひまたお話してください。本当にありがとうございました。

## 第8回定例理事会

日時：令和6年2月20日（火）例会終了後  
議題

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1・例会変更の件               | 承認 |
| 3/19(火)→3/17(日) I.Mに振替 |    |
| 2・3月例会スケジュールの件         | 承認 |
| 3・ガバナー公式訪問合同例会収支決算書の件  | 承認 |
| 4・2024年決議審議会決議案の件      | 承認 |
| 5・入会希望者（被推薦会員候補者）の件    | 承認 |

## 3月例会スケジュール

第1例会 3月5日

卓話「銚子地域における労働市場」

銚子公共職業安定所 所長 香取 忠良 様

第2例会 3月12日

卓話「『地域で支える子育て支援』

銚子市ファミリー・サポート・センター」

銚子市社会福祉協議会 福森 秀子 様

第3例会 3月19日→3月17日（日）

I Mに振替

第4例会 3月26日

卓話「未定」

銚子公証役場 公証人 岩本 尚文 氏

## 米山功労者表彰

第9回米山功労者 網中 吉郎 会員



## ポール・ハリス・フェロー表彰

新ポール・ハリス・フェロー 飯田 貴之 会長



——ニコニコ——

**網中吉郎君**

先週16日(金)千葉市で開催された第3グループのIMに参加してきました。

「クラブ奉仕を正しく理解してエンゲージメントを育もう」という講演で大変勉強になりました。

**石毛園子君**

金城旭様、本日はお忙しいところありがとうございます。春からの社会生活、体に気をつけて頑張ってください。

**森はるみ君**

ゴルフコンペに参加させて頂きました。楽しいゴルフの一日でした。ありがとうございました。

**中川進君**

先週の両ロータリーゴルフ会でなみいる強豪を押しさえ優勝しました。次回はベスグロで勝てるよう、又、頑張ります。

**ロータリーの目的**

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を实践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

**第47回RYLAセミナー**

日時：2月17日(土)～18日(日)

場所：ホテル海光苑

\*当クラブより登録の2名のアクト会員が参加致しました。



—— 前回の例会(2/20)報告 ——

点 鐘 飯田 貴之 会長

出席報告

会員総数	27名	出席規定除外数	3名
出席者	18名	出席率	72.00%
1月30日		確定出席率	100%

来訪ロータリアン

金城旭君 (千葉科学大学RAC)

欠席者 7名

メイクアップ なし

網中君 (2/16第3グループIM)

スモールコインBOX

小計 ¥ 1,600-

**累計 ¥ 37,690-**

ニコニコBOX

小計 ¥ 13,000-

**累計 ¥189,000-**

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](mailto: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 とつぱずれ

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。