



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2491



銚子・銚子東RC合同スポーツ大会

第2491回 例会 令和6年5月7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 … なし

結婚記念日 … 松隈 宗裕 会員(5月1日)

入会記念日 … なし

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

「会長・幹事挨拶」

千葉科学大学ローターアクトクラブ

会長 藤井 雄一郎 氏

幹事 軽部 愛美 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5月14日)

新旧クラブ協議会

お食事「ハローランチ」



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 2490 回例会(令和 6 年 4 月 23 日)

会長挨拶

飯田 貴之

酒の飲み方に新たな知見 「純アルコール量」がわかる

酒飲みの免罪符だった「酒は百薬の長」という言葉が覆されてきている。少量の飲酒でもリスクが高まる病気があることが最近の研究で分かってきた。注目されているのは、お酒に含まれる「純アルコール量」。発症リスクは性別や疾患で異なる。知見を深めて、お酒と向き合いたい。

全体として飲酒量は減少傾向にある。1人当たりの消費量は年間約 75 リットル(1日換算で約 200 ミリリットル)とこの 20 年で 2 割減った。ところがアルコール性肝疾患の死亡数は直近で 6 千人を超え、20 年で約 2 倍となった。飲まない人と深酒する人の二極化が進み、コロナ禍が拍車をかけた。

こうした中、厚生労働省は 2 月、初指針となる「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を策定した。お酒に含む純アルコール量を基準に疾患別にリスクを例示した。

例えば大腸がんは純アルコール量が 1 日当たり 20 グラム以上でリスクが高まる。ビールでは中瓶 1 本(500 ミリリットル)、ビールよりアルコール度の高い日本酒では 1 合(180 ミリリットル)となる。ウイスキーのダブルならば 1 杯(60 ミリリットル)で達してしまう。高血圧は少量でもリスクが高まる。

リスクは性別で異なる。脳出血は男性では 20 グラム以上だが、女性は少量でもリスクが高まる。指針によると、一般的に女性は男性より体内の水分量や分解できるアルコール量が少なく、女性ホルモンなどの働きでアルコールの影響を受けやすいという。

女性の飲酒は増えている。1 日当たり純アルコールで 20 グラム以上を週 3 日以上飲む習慣がある女性は 40~60 歳代で増加した。全年代で減った男性と対照的だ。指針では「年齢、性別、体質などで影響は異なる」と指摘。「自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切」として不適切な飲酒を減らす工夫を求めている。

メーカーの反応は?

メーカーはアルコール度数が 8~9%程度の「ストロング系」缶チューハイの販売を止めだしている。価格も安

く人気を集めたが、ロング缶ならば 1 本で純アルコール量は 30 グラムを超す。缶は手軽な飲みきりのため、度数は高いが少しずつ飲める瓶のお酒よりアルコール依存症になりやすいリスクがある。最近は缶などに純アルコール量の表示も増えた。

海外の目安は?

人種によってアルコールの分解力は異なることが知られている。1 日当たりの純アルコール量は 20~40 グラム程度を目安としている国が多い。米国は男性 28 グラム、女性 14 グラムで、ロシアでは男性 30 グラム、女性 20 グラムになっている。厚生労働省は国民の健康目標値として、男性で 40 グラム、女性で 20 グラム以上飲酒している割合を計 12%から 10%に下げるとしている。

飲み方どうする?

厚労省の指針は健康のため、①自分の飲酒状況の把握②量を決めた飲酒③飲酒前か飲酒中の食事④飲酒中の水の摂取⑤休肝日の設定——を挙げる。①の手段には「AUDIT (オーディット)」という簡易検査がある。

感想 分かっているけどなかなか休肝日を定めるのが難しいですね

経営者 100 の言葉

「そう言うべからず。

これも国のためであり

人助けになることしたい」

田中重久(東芝創業者)

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・RLI 卒後コースご案内
 - ・地区ラーニング・協議会(4月29日開催)ご登録の皆様へご案内
 - ・2024 年決議審議会クラブ提出決議承認(クラブ投票)について
 - ・地区月信報告システム移行に伴う使用 URL 変更のお知らせ
 - ・風の便り Vol.9_No.9 (通刊 114 号)
 - ・MCR レポート 3 月配信
 - ・2790 地区ローターアクト第 52 回年次大会登録のご案内 受領
- 2・銚子交通安全協会より
総会の開催について 受領
- 3・例会変更のお知らせ
銚子 RC より
5/1(水)休会 定款第 7 条第 1 節(d)により
5/8(水)点鐘 12:00 移動例会・職場訪問
(トア産業㈱新工場見学) 受領
☆会報受領 館山 RC

卓 話

「能に学ぶ継続戦略」

下掛宝生流能楽師 安田 登 氏

こんにちは。
安田登と申します。能の役者、能楽師をしております。

生まれたのは内浜町で、就学前を第二保育所で過ご



しました。今日、お呼び下さった中川進さんは保育所の同級生です。保育所に通っていたところに海鹿島の海のすぐ近くの家に移りました。

今日はロータリークラブの皆さまへのお話ということで、なぜ能が650年も続いたのかというお話させていただきたいと思います。

現代の方に「能と聞いてどう感じるか」とお尋ねすると「眠そう」とか「つまらなそう」ということが多い。それなのに能は650年も続いているのです。「つまらない」と思われているものが、なぜこんなにも続くのか、これと考えてみたいと思います。

そのためにもふたつのキーワード、「伝統」と「初心」を今日の資料に載せておきましたが、その前に「つまらないからこそ続いていた」というお話をします。

ちなみに能が「つまらない」と思われていたのは、江戸時代からそうだったようで、いうことをきかない子どもに「お能を観せますよ」というと、素直に従ったとい

います。能を観ることは、それほど苦痛だった。むろん、演者である能楽師もそれはわかっていたでしょう。しかし、あえて面白くしようとはしなかった。これが大事です。

ちょっと話は変わりますが、たとえば人に何かをしてあげます。そうすると相手は「ありがたい」と思います。が、それを何度か繰り返すと、だんだん「当たり前」になる。さらに続けると、今度は「もっとしてほしい」なんて言い出す。しかし、キリのない要望には応えられない。すると「恨まれる」。

「ありがたい」は「当たり前」になり、「もっと」になって、最後は「恨まれる」。これは相手が悪いのではない。人が本来もっている「性（さが）」です。

芸能も同じです。たとえば映画。

最初は無声映画でも人は驚きました。それが「音」も欲しくなる。さらにモノクロではなくカラーがよいとなる。そして、もっと大きな画面で観たいとなり、いまは座席が揺れたり、風が吹いたり、水が出たりする。そのうちに映画は飽きられてVRなどになるでしょう。

南北朝・室町時代に完成した能は、江戸時代から「面

白くしない」というコンセプトを貫き続けました。その時々観客のニーズなんかには従わない。それが能が長い間、継続した基本戦略です。

さて、では「伝統」と「初心」の話をしましょう。

「伝統」とは、ひとことでいえば「天才に依存しないシステム」です。誰でもがうまくいく方法、誰でもが継承していけるシステムを、世阿弥などの能の創世期の人たちは創り上げました。

この方法に関しては実演も交えてお話したので、紙上では再現が難しく省略します。

もうひとつのキーワードは「初心」です。「初心忘るべからず」という言葉は能を大成した観阿弥と世阿弥の親子が使い出した言葉です。しかし、ふだん私たちが使う意味とは少し違います。

「初心」の「初」の字は、左側が「衣」、右側が「刀」です。もとは「衣を作るときに、布地に最初にハサミ（刀）を入れること」をいいました。どんな素晴らしい布でも、それにハサミを入れなければ着物を作ることができません。

それと同じように、人は成長するためには「過去の自分を断ち切る」ことが必要、それが「初心」です。

能の歴史を見ると、何度も大変化をして、いままで続いて来ました。過去の栄光を断ち切り、大きな変化を受け入れるためには痛みを伴います。しかし、それでも変化をする。

それが「伝統」でもあります。

第10回定例理事会

日 時：令和6年4月23日（火）例会終了後
議 題

- | | | |
|--------------------|-------------------|----|
| 1・例会変更の件 | 5/28(火) 創立記念例会 | 承認 |
| 2・5月例会スケジュールの件 | | 承認 |
| 3・新旧クラブ協議会の件 | 5/14(火) | 承認 |
| 4・創立記念例会予算案の件 | 5/28(火) | 承認 |
| 5・夏季(5~10月)服装簡略化の件 | | 承認 |
| 6・次年度委員会構成(案)の件 | | 承認 |
| 7・その他 | 一般会計報告(R6.3.31現在) | |

5月例会スケジュール

第1例会 5月7日

卓話「会長・幹事挨拶」

千葉科学大学ローターアクトクラブ

会長 藤井 雄一郎 氏・幹事 輕部 愛美 氏

第2例会 5月14日

新旧クラブ協議会

第3例会 5月21日

卓話「未定」 中村 彰秀 会員

第4例会 5月28日

創立記念例会 「銚子プラザホテル」

卓話「未定」 石毛 園子 会員

ニコニコ

藤崎一成君

先週は新潟に出張いたしました。二週続けての欠席になり申し訳ありません。

銚子・銚子東RC合同スポーツ大会

日 時：令和6年4月24日(水)

会 場：銚子ボウル

両クラブ会長
始球式



団体優勝
東RC



優勝
大木会員

大忠家にて懇親会



5月のロータリーレート

1 \$ = 157円

ロータリーの特別月間

5月

青少年奉仕月間

地区研修・協議会

日時：令和6年4月29日(月) 点鐘 10:00

場所：TKP東京ベイ幕張 幕張ホール



前回の例会(4/23)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 20 名 出席率 76.92 %

4月9日 確定出席率 84.00 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 6名

メイクアップ

長谷川君 飯田君 石井君 黒田君 中川君

根本君 大木君 澤田君 島田君 杉浦君

(4/24両RCスポーツ大会)

飯田君 (4/27米山オリエンテーション)

藤崎君 飯田君 石毛君 森君 大木君 島田君

山崎君 (4/29地区ラーニング・協議会)

スモールコイン BOX

小 計 ￥ 1,703-

累 計 ￥ 51,107-

ニコニコBOX

小 計 ￥ 2,000-

累 計 ￥243,000-

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

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

R. I 第2790地区

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。