



2024-25年度 上田ロータリークラブ

- 会長 金子 良夫 ●副会長 柳澤 雄次郎・三井 英和
- 幹事 酒巻 弘 ●会報委員長 小林 浩太郎

第2972回例会 (令和7年1月27日)



ホームページQR

[退会の挨拶]

北澤商会 瀧澤 亮介さん

この度、当社において人事異動がございまして上田ロータリークラブを退会させていただくこととなりました。

入会の際には、三井さんにご紹介いただきまして、島田 甲子雄さん、桑原さん、伊藤さん、飯島さんとも打ち合わせさせていただきながら歴史ある上田ロータリークラブに入会させていただきましたのは昨年の3月でございます。僅か10ヵ月で退会ということになり誠に残念でなりません。

また会員増強の折ではございますが会社の都合上、後任を選出することができず成澤委員長にもご迷惑をおかけいたします。小林委員長はじめ所属のクラブ会報委員の皆様には途中で抜けてしまうこと、併せてご容赦ください。忘年会楽しかったです。

しかしながらこのような大先輩方と僅かな時でもご一緒できたのは私の人生にとってかけがえのない貴重な時間と経験でした。また一度ロータリアンになれば永久番号もありますので、心の中ではいつでも上田ロータリーの一員と思いながら、またどこかで見かけた時には「おい！」と呼んでいただければ嬉しく思います。

今後とも何かお手伝いできることがあれば気軽にお声がけください。外野からではございますが微力ながら引き続き貢献できればと思います。短い間ではございましたが今まで本当にありがとうございました。



[会長挨拶]

金子 良夫 会長

本日の夜、タイ、バンコクより北側4時間程度の距離にあるチャオプラヤー川の東岸にある静かな農村地帯であるチャイナートに向けて出発いたします。タイへの参加メンバーは、私と酒巻幹事、横沢さん、藤森さんです。

目的は、チャイナートのこどもたち381人および現地のワットシンロータリークラブと国際交流するためです。当クラブでは昨年チャイナートのこどもたちへの支援を実施してまいりました。今年は3万バーツ・約14万円を、上田ロータリークラブと英文で書かれた封筒に小分けして、当クラブが支援を担当する60人に直接支援金を手渡します。こどもに直接手渡すのは、周囲の大人に中抜きされないためです。

バンコクのデブシリロンカオ高校も訪問して交流してきます。7日間の日程ですが、機中泊2泊、4泊7日の日程で、70歳近くになってきますと身体に厳しいものがありますが、国際交流をしっかりとやりたいと思っています。また、帰国後、現地での「ロータリーのマジック」現地活動をしっかりと報告いたします。

今回の国際交流をサポートしてくださるMANABI 外語学院の横沢さん、藤森さんに感謝を申し上げ、本日の会長挨拶といたします。

[委員会報告]

社会奉仕委会 内河 利夫 委員長
「地区事務所からの依頼について」
書き損じハガキ並びに未使用切手の回収ボックスを受付に設置します。



[会員卓話] 年男・年女に聞く

●比田井 美恵さん



今年は「年女」ということで、5月に還暦を迎えます。そこで、この節目の年の、私の目標についてお話したいと思います。それは「1日8,000歩 歩いて、体脂肪率を25%まで落とす」です。

やはりこの年になると、健康について考えるようになりますが、もともと私は運動が大好きで、中学高校大学とバスケットボールに明け暮れていました。バスケが得意だったので「むささびの美恵」と呼ばれていたくらいです。社会人になってからは硬式テニスにはまり、週5日、仕事の後にテニスをし、土日は長野県中のテニスの大会に出まくる、という毎日でした。横沢さんともテニスで出会い、たくさん指導をしていただきましたが、その頃の私は、「運動がない人生は考えられない」と思っていました。

ところが、20年前に子どもが生まれてからは子育てと仕事に追われ、パタッと運動をしなくなってしまったんです。それでもまあ元気ではいたのですが、やはりここ数年は、コロナにかかって長期間寝込んだり、高校回りで毎日150~200キロという長距離運転が続くと疲れが取れるのに何日もかかったり…ということで、さすがに歳をとったなあと感じていました。

そこで、昨年からは健康に気を遣うようになったのですが、私の、健康のための「三種の神器」を、ご紹介したいと思います。

1つ目は、タニタの体組成計です。これはスマホと連動していて、これに乗ると、瞬時にスマホにデータが送られます。体重、体脂肪率、筋肉量などのデータが蓄積され、グラフで見えることもできます。毎朝体重をはかり続けることによって、ちょっと多い日は、昨日お酒を飲みすぎたとか、少ない日は、昨日お風呂に長時間入ったからだとか、その理由がわかるようになりました。

2つ目はアップルウォッチです。これも、つけているだけで、知らないうちにいろんなデータがとられてスマホに送られています。歩数とか、歩行速度、心拍数、呼吸数、心肺機能、睡眠の質がいいか、などたくさんのデータがスマホに蓄積されています。

このタニタの体組成計とアップルウォッチで、いろんなデータが数値化されてグラフで見ることができるようになって、俄然、運動を頑張ろうという気持ちになりました。私の父は、85歳くらいまで、毎日1万歩 歩いていたのですが、私は1日8,000歩を目標にしています。

3つ目は「カーブス」です。30分で有酸素運動ができる女性向けスポーツクラブなのですが、スタッフの方がとても気持ち良く、毎回必ず声をかけてくださったり、少し休みが続くと、心配して電話をかけてくださったり

たりします。また、私より年上の70代80代の女性もたくさん頑張っていて、励みにもなります。予想以上に楽しくて、週2~3日は通うようになりました。

カーブスに通い始めたのは昨年5月で、その時は体脂肪率が30%だったのですが、そこから少しずつ落ちて、半年後には27%と、3%も落ちました。ところがそこから仕事が忙しかったりインフルエンザにかかったりで、この2ヵ月、ほとんど行くことができず…体は正直ですね、今は、体脂肪率が28.5%まで戻ってしまいました。

それでもやはり運動を続けていると体力もついてきて、心肺機能の数値もずいぶん上がってきましたし、夜ぐっすり眠れるようにもなりました。

ということで、今日は私の三種の神器についてご紹介しましたが、これからもこの三種の神器「タニタ、アップルウォッチ、カーブス」で元気に過ごし、1日8,000歩歩いて、今年の目標、体脂肪率25%をかなえられるように頑張りたいと思います。

飯島さんには私のために、上田にカーブスを作ってくださいって本当にありがとうございますとお伝えしたいと思います。

●保科 茂久さん



昨年末に「年女・年男に聞く」の卓話を依頼されて、改めて今年の干支について調べてみました。

ご承知のように、今年は巳年です。ここで少し、過去の巳年にどんな出来事があったのか振り返ってみたいと思います。

前回の「乙巳(きのと・み)」は私の生まれた年、昭和40年。いざなぎ景気が始まり、製造業の国際競争力が高まる中、名目成長率はインフレもあって毎年2桁で推移していました。そして、長野県で約5年間続く松代群発地震が始まりました。

48年前の1977年の出来事

- ・王貞治選手がホームラン世界記録の756号を達成し、国民栄誉賞第一号を受賞した
- ・平均寿命(男72.69歳 女77.95歳)が世界一に
- ・日本赤軍による日航機ハイジャック事件が発生
- ・白黒テレビ放送が廃止

36年前の1989年の出来事

- ・昭和天皇が崩御され、元号が昭和から平成に
- ・消費税の導入、税率3%
- ・バブル経済の絶頂期で、年末に日経平均株価が史上最高値をつける

24年前の2001年の出来事

- ・「聖域なき構造改革」を掲げた小泉純一郎政権が誕生し、「小泉旋風」が巻き起こる
- ・9.11アメリカ同時多発テロ事件が発生

12年前の2013年の出来事

- ・黒田東彦さんが日銀総裁に就任。大胆な金融緩和を開始
- ・前年度末に第二次安倍政権が誕生し、「アベノミクス」が本格的に始動した
- ・東京五輪招致が成功し、2020年のオリンピック、パラリンピックの開催地に選ばれた

さらには、ぐっと古くなりますが、かつて学生の頃「大化の改新」の語呂合わせで覚えた645年、この年も「乙巳(きのと・み)」と言われております。

このように、「乙巳(きのと・み)」の年は新たな始まりや、変革の年とも言われ、社会の大きな転換を呼ぶ、まさに節目を刻む年であります。

そのような年に私は還暦を迎えます。還暦は新たな始まりでもあります。これからの人生も健康に気をつけながら、新しい挑戦や楽しみを見つけていきたいと思えます。年齢に関係なく、常に前向きな気持ちで日々過ごしていくことが大切だと、新たな年を迎えて感じています。

●竹田 和徳さん

私の生まれた昭和40年は東京オリンピックの翌年であり、東海道新幹線も開業しており、戦後の高度経済成長期のど真ん中で誕生しました。食料の不安もなく活気のある時代だと認識しております。毎年新しい家電が揃い、テレビもモノクロからカラーに代わり色とりどりの華やかな時代でした。少年期はオイルショックによる景気の急落による経済の減速感により、小さいながら不安を感じた時期でした。

我々世代は進学した翌年新風俗営業法が施行され、繁華街の活気が一挙に衰退したと、嘆かれる先輩たちも多くいらっしゃいました。短期間でしたが、バブルによる景気上昇感、先輩諸兄には楽しい時代を経験された方が多いと存じますが、今では考えられない、「24時間戦えますか」キャッチャー言葉もこの時代を象徴しています。

泡は消え去り、失われた30年と言われる時代に社会人として現在まで過ごしてまいりました。この間に生活はより豊かになり、20代頃には想像もできないくらい便利で快適な生活を過ごすことが出来るようになったと思えます。その反面人とのコミュニケーションが加速度的に低下し、個人優先へ社会に変貌したと実感しております。

情報社会の中で、改めて不便な時代を過ごしたからこそ見えてくる事柄が多くなってきています。先が見通せない現代社会を、今後を生きていく世代には厳しい時代なのかと不安感が先行します。

我々世代は先輩方の築いた経済大国と言われた日本の利息で生活しているのかと、先輩諸兄の恩恵を感じております。今後は、後輩のためにも利息の積み上げをしなければならぬ時期だと認識しております。



閑話休題

日本人の凄いことは古から外国の文化を柔軟に受入れる柔軟さがありました。例えば干支ですがそもそも諸説ありますが、我々の身近な動物とは全く違う意味でつかわれていましたが、いつの間にか身近な事柄として生活に溶け込んでおります。

最後に干支の中で「大」が付く干支は巳年の巳しかないことにお気づきですか。巳に大が付くと大蛇になりそれ以上大きくなると何でしょう、龍に替わると言われております。巳年の先輩のような龍を目指し還暦の一年を過ごしたいと思えます。

『ロータリーの友』紹介

雑誌委員会 酒井 喜雄 委員長

■横組み8ページ

「四つのテスト」の由来についての記事がありますが、要約してお伝えします。



この四つのテストを創案したのはハーバードJテラーさん通称ハーブさんです。

この方は、大学卒業後第1次世界大戦では補給部隊員として従軍し26歳の時に結婚しました。新居のあるオクラホマ州で石油会社に就職し1年で退職、保険・不動産・石油リース仲介業をはじめていささか成功しました。32歳の時にシカゴの会社に転職しとんとん拍子に昇進すると39歳の彼は次期社長候補でした。そんな彼の元に、倒産寸前の調理器具メーカーの立て直しの依頼がありました。彼は依頼を断ることなく、それまでの給料の8割減という金額で新社長に就任しました。会社を建て直すための手段として社員たちに倫理的価値観の目安となる指針を提供するために、神に祈りを捧げました。祈りの効果があったのでしょうか、約100語からなる文章ができましたが、さすがに長すぎると思い7つの項目にまとめました。これが7つのテストです。これでも長いと思った彼は、4つにまとめ今日の「四つのテスト」になったのです。

●真実かどうか ●みんなに公平か

●好意と友情を深めるか ●みんなのためになるかどうか

この4つが彼の会社の決定を下す際の基本となりました。例えば、彼の会社の広告から「より良い」とか「最上の」とか「最高の」あるいは「最上級の」といった表現が削られました。この四つのテストは実社会で本当に有効なのでしょうか。ある弁護士が「もし私がこのテストを厳密に実行したら、私は飢え死にしますでしょう。ビジネスに関して言えば四つのテストは絶対に実行不可能です」とハーブさんに行ったそうです。皆さんはいかがでしょう。ご自分の会社の決定基準を四つのテストにすることは可能でしょうか。もしかしたら皆さんの

心の中には、誠実な心と、やっぱり儲けたいという野望がバランス良く住み着いているのではないのでしょうか。この記事の中では、バランスをとることに苦労している人々には苦痛に満ちた葛藤を与えることになるかと書かれています。ちなみに「バランスをとる苦労」について私は苦労という言葉で表現しましたが、記事では「腐心」腐った心と書いて腐心と書かれています。

ハーブさんの会社は社長就任から5年後、負債は完済され株主に配当が支払われるようになりました。さらに5年後ハーブさんが49歳の時、ロータリーでもこのテストを取り入れるべきとの提案があり翌年承認されました。その後ロータリーが創立50周年の時61歳のハーブさんがRI会長に就任し、四つのテストの著作権がRIに移譲されました。

【幹事報告】

酒巻 弘 幹事

1. 地区事務所

ロータリー財団寄付明細表
(2024年12月)
米山記念奨学会



- ①寄付金納入明細総合表(2024年12月)
- ②寄付金納入明細表(2024年12月)
- ③表彰一覧(2024年12月)
- ④寄付金傾向(2024年12月)

第2回新会員セミナー

「クラブで挑戦したいこと(夢を語る)」開催のご案内
「書き損じハガキ・キャンペーン」について
コーディネーターニュース 2月号

2. 上田青年会議所 2025年度新年懇親会の御礼状

- 3. 例会変更** 上田東RC 2月5日(水) 定受なし
2月12日(水) 定受なし
2月26日(水) 定受なし
3月12日(水) 定受なし
3月19日(水) 定受なし

4. 会報恵送 松本西南RC

【ニコニコBOX】

織 英子 副委員長

石井懋人さん 伊藤典夫さん 上原文明さん 内河利夫さん 小幡晃大さん 金子良夫さん 桑澤俊恵さん 小林浩太郎さん 小松佳樹さん 小山宏幸さん 佐藤倫さん 斉藤達也さん 酒巻弘さん 滋野眞さん 島田太一さん 関啓治さん 関勇治さん 瀧澤亮介さん 竹田和徳さん 田中克明さん 田邊利江子さん 土屋陽一さん 比田井美恵さん 布施修一郎さん 保科茂久さん 三井英和さん 湯田勝己さん 横沢泰男さん



本日喜投額 28名 ￥ 41,000
累計 ￥1,122,500

【例会の記録】

司会：保科 茂久 会場・出席委員長

斉唱：ロータリーソング・四つのテスト・信濃の国

- 退会の挨拶 瀧澤 亮介さん ●会長挨拶
- 会員卓話 「年男・年女に聞く」 ●幹事報告
- 『ロータリーの友紹介』

雑誌委員会 酒井 喜雄 委員長

【ラッキー賞】

内河 利夫さん(滋野眞さんより 雪中梅)

瀧澤 亮介さん(布施修一郎さんより

東京会館のコーヒー)

布施修一郎さん(瀧澤亮介さんより 開運堂のカステラ)

斉藤 達也さん(島田甲子雄さんより チリメンジャコ)

石井 懋人さん(瀧澤亮介さんより

マサムラの石垣サブレ)

竹田 和徳さん(小幡晃大さんより 成田山のお土産)

上原 文明さん(織英子さんより 万平ホテルのケーキ)



【出席報告】

保科 茂久 委員長



	本日	前々回 (1/16)
会員数	53	53
出席ベース	52	51
出席者数	44 <small>コロナ欠席1</small>	35
出席免除(b) ()内は出席者数	4(3)	4(2)
出席免除(a)	0	0
メイクアップ ()内は Make up 後		1(36) <small>コロナ欠席3</small>
出席率	84.62	76.47

【次回例会予定】

2月10日(月) ゲストスピーチ

長野キャリア形成・リスキリング支援センター

山口 京子様

(2月3日発行)

【会報担当】 島田 太一 会報委員