



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 18

2015.11.11 (No.2845)

夢(Gift)を明日へつなげよう

第2560地区ガバナー／山本 和 則
 会 長／五十嵐 晋三
 会長エレクト／川 瀬 康 裕 (クラブ奉仕A)
 副 会 長／小出子恵出 (クラブ奉仕B)
 幹 事／浅 野 金 治
 S A A／吉 井 直 樹
 会 計／野 崎 喜 一 郎

例会日／毎週水曜日 12:30～
 例会場及び事務局／
 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内
 例会場／TEL 34-3311
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (〃はshiftを押しながら“へ”のキーを
 押してください)

■本日の出席会員数:54名中37名
 ■先々週出席率:88.24%

【ヴィジター】

・三条ローターアクトクラブ
 川越健矢さん、武藤雅俊さん

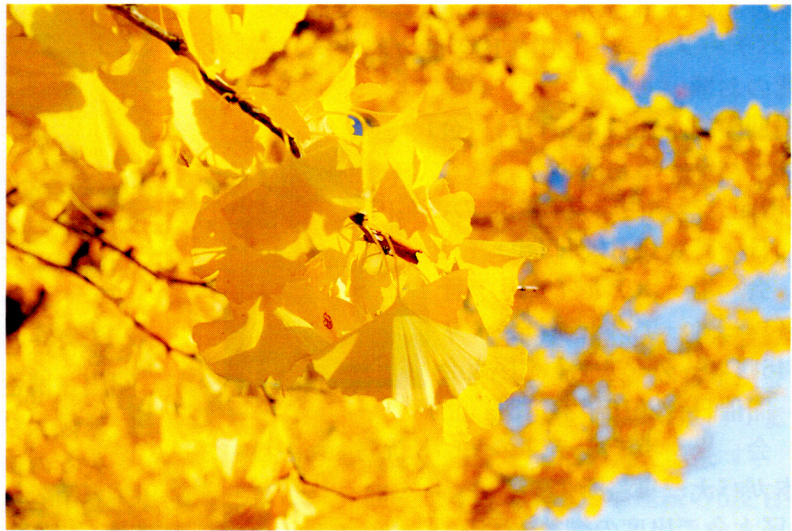
【先週のメイクアップ】

[11.5] 燕RCへ
 ・木村文夫さん、小出子恵出さん
 [11.5] 三条ローターアクトへ
 ・米山智哉さん、中林順一さん
 [11.7] 五十嵐川クリーン作戦へ
 ・浅野金治さん、阿部吉弘さん、
 ・五十嵐晋三さん、五十嵐博宣さん、
 ・伊藤寛一さん、衛藤泰男さん、
 ・荻根澤隆雄さん、小越憲泰さん、
 ・歸山 肇さん、加賀美匡さん、
 ・金子俊郎さん、川瀬康裕さん、
 ・菊池 涉さん、木村文夫さん、
 ・小林敬典さん、小林吾郎さん、
 ・佐野勝榮さん、杉山幸英さん、
 ・中林順一さん、西山徳芳さん、
 ・松永一義さん、丸山行彦さん、
 ・吉井直樹さん、若槻八十彦さん、
 ・渡辺勝利さん、渡辺良一さん



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度国際ロータリーのテーマ



会長挨拶

五十嵐晋三 会長



皆さんこんにちは、挨拶を致します。

本日はライラ研修報告を青少年奉仕委員長 米山さん、ローターアクトの川越さん、武藤さんよりして頂きます。どうぞよろしくお願ひ致します。

2日は金時師匠をお迎えしての夜例会でした。楽しいひと時でした。金時師匠からお礼状が届きました。「メンバーの皆様

によるしくお伝えください。時節柄お身体に十分お気を付けてください。」との事です。

7日土曜日、五十嵐川クリーン作戦が行われました。丸山委員長をはじめ、参加された皆さん、早朝よりご苦労様でした。クリーン作戦の数日前にゴミ拾いの所を見ってみました。拾うゴミなど何も見当たらず、きれいだなあと思っておりました。しかし、大勢で作業をしますと、なるほど空き缶、空き瓶、ペットボトルをはじめ、ゴミはあるものであるとわかりました。右岸は少なかったですが、左岸は結構ゴミがあったようでした。

今日は大事な報告をさせていただきます。先月14日、歴代会長会議及び指名委員会を開きました。小出年度の次の会長選出の件でありました。皆さん全員一致で松永一義さんをお願いする事になりました。10月21日、川瀬先生と二人で松永さんの所へお邪魔をして会長の依頼を致しました。大変快くお引き受けしてもらいました。ありがたかったと同時にほっと致しました。先ほど理事会でお話を致しました。例会で小出さんのあと松永さんから引き受けて頂く事を報告致します。

幹事報告

浅野金治 幹事

- ◎山本ガバナー事務所より
「11月ロータリーレートのご案内」
11月1日より 1ドル=120円 (現行)
- ◎山本ガバナー事務所より
「ガバナーノミニ(2018-19年度ガバナー)候補者推薦のお願い」
提出期限 2016年1月15日(金)
- ◎山本ガバナー事務所より
「米山記念奨学生学友会総会のご案内」
日時 11月28日(土) 16:00~
会場 ホテルイタリア軒
- ◎地区ローターアクト委員会より
「第46回ローターアクト地区大会 仮登録のご案内」
開催日 2016年2月13日(土)
会場 ホテルラングウッド新潟
- ◎山本ガバナー事務所より
「地区大会ご出席の御礼」
- ◎燕RCより
「第4分区IM報告書送付のご案内」

ニコニコBOX

五十嵐晋三会長

ライラ研修報告ご苦労様です。

渋谷健一さん

久々に10頁もの週報を頂きクラブ会報委員並びに事務局のご苦勞に敬意を表し、併せて私の100-10と10-8の誕生日を祝って頂き有難うございます。

斎藤弘文さん

第四銀行 四交会の旅行で、宮本支店長はじめ石橋会員、関川会員に大変お世話様になりました。

五十嵐博宣さん

先日の夜例会ありがとうございました。
本日、米山さん、アクトの皆さん、よろしくお願ひします。

加賀美匡さん

11月2日夜例会ありがとうございました。
落語ホロリとしました。

米山智哉さん

本日ライラ研修報告です。よろしくお願ひ致します。

樺山 仁さん

朝夕の気温が目眩しく変わります。5度の差位ですと木の葉が黄色になり、10度以上ですと赤色に変色する様です。紅葉も一番見どころです。
米山会員の卓話に期待して!

野地貞儀さん

冬が一步步近づいています。今年は早めにタイヤを交換しようと思います。

小出子恵出さん

金時師匠の講演会、地区大会に参加された方、御苦労様、ありがとうございました。
亭主役の親睦委員長の任失格です。

熊倉昌平さん

米山智哉会員、ライラ研修お疲れ様でした。
本日はご報告ありがとうございます。

関川 博さん

地区大会、金時師匠落語例会、ご苦労様でした。
久々の例会場です。すがすがしい気持ちです。
米山会員、ライラ研修ご苦労様です。川越会長、武藤さん、本日はありがとうございます。

小越憲泰さん

寒くなって来ました。健康には気を付けましょう。

吉井直樹さん

秋も深まり、実りのおいしい季節です。体重と食欲の戦いが続いています。
本日ライラの報告を楽しみにしています。

中林順一さん

ライラ研修報告しっかり聞かせて下さい。

菊池 渉さん

久々の例会出席です。
酒の力でフラフラしながら生きているみたいです。

衛藤泰男さん

本日もよろしくお願ひします。

若槻八十彦さん

日一日寒くなります。カゼをひかないようにご自愛下さい。

五十嵐昭一さん、渡辺勝利さん、川瀬康裕さん、金子俊郎さん、荻根澤隆雄さん、渡辺良一さん、斎藤真澄さん、明田川賢一さん

米山会員、ローターアクト川越さん、武藤さん、本日はライラ研修報告ありがとうございます。
お話楽しみにしております。

高橋 司さん、杉山幸英さん、浅野金治さん、柳取崇之さん、中村信一さん、木村文夫さん、松永一義さん

よいことがありました。スマイルボックスに協力いたします。

11月11日分 ￥ 36,000
今年度累計 ￥ 494,000

「ライラ研修報告」



三條ローターアクトクラブ 川越 健矢さん

10月24、25日に行われました、第15回 ライラ研修会について報告させていただきます。

今回のライラ研修会は新津中央RC様主催で、「健康な生活を送るために貴方は何ができますか？」

という大会テーマで行われました。

1日目の主な活動としては、開会式にて山本ガバナーや原青少年奉仕委員長の挨拶後に、新潟薬科大学の教授であり医師で医学博士である青木定夫様の基調講演を聞きました。基調講演では「健康な生活を送るために健康日本21から学ぶこと」というテーマでお話を聞きました。肥満や高血圧、喫煙や飲酒による体への悪影響について、またそれぞれの症状を改善するための方法などを教えて頂きました。

基調講演後は、各グループに分かれ県立植物園と石油の里のみみじ園を散策し、一日目の研修を終えました。

2日目は、グループディスカッションを中心に行いました。大会テーマになっている「健康な生活を送るために貴方は何ができますか？」というテーマをグループ内で話し合いました。私が、所属していたグループは女性がいない男性だけのグループだったので男性目線で考えてみました。その答えとして「恋」を掲げ発表しました。

人が健康でいる為には、生きがいが必要になってきます。人にとっての一番の生きがい恋をすることではないかと考えました。恋をすることで、太っている人は痩せようと考えますし、異性に振り向いてもらおうと自分を良く見せようと努力します。なにより恋をすることで幸せな気分になります。生活習慣病を治すにしても、ただ治すのではなく目標を持ちながらやることで、楽しく行うことができるのではないかと考えました。

ステージの上で発表させていただいた際に、大洋紙に「恋」と大きく書かれた紙を広げたのですが、

会場の方から冷ややかな視線を感じました。終始重たい空気が漂った中でしたが、気合いで乗り切ったのはいい経験になりました。

全体を通して、今回のテーマでもある健康な生活を送るということを改めて考えることができ、今後の自分の健康管理に繋げていきたいと思いました。



三條ローターアクトクラブ 武藤 雅俊さん

お世話になっております。三條ローターアクトクラブの武藤です。

今年度もライラ研修会に参加させていただき誠にありがとうございました。簡単ではありますが、

研修内容と感想を報告させていただきます。

私は、今回のライラ研修会で5年連続の6度目の参加になりました。これだけ多くライラ研修会に参加している者は、他にはいないと思います。三條ローターアクトクラブからは私と川越会長の2名で参加してきました。

今年度のライラ研修会は、研修テーマを「健康な生活を送るために貴方は何ができますか？」とし、10月24日～25日の2日間で開催され、メインの研修会場は、新潟薬科大学で行われました。ホストクラブは、新津中央RC様でした。

研修生の参加数は60名で、三條クラブ以外のローターアクトも12名ほど参加していました。

最初の研修として新潟薬科大学の青木教授による基調講演からはじまりました。「健康」をテーマとしたものでした。内容としましては、メタボリック、喫煙、に飲酒に関するものでした。肥満体系で喫煙もしている私にとっては、とても耳の痛い内容となりました。その中で、私が一番印象に残った話は、最近よく見かける特定保健用食品（トクホ）に関しての物でした。効果があるのは、飲食から2～3時間程度の時間らしくそれ以降は、トクホだろうと以外だろうと効果に差はないのだと言う事でした。それ以来、私はトクホのマークの入った飲料品を購入しなくなりました。効果も大してないのに、少し値段の高い物を買うのが嫌になったからです。

基調講演後は、1階食堂に移動して、今回の研修会でのグループでの昼食となりました。今回の研修会のグループは、1グループ8名のA～Hまででありました。私のグループは、男性5名、女性3名で、私以外にも新潟南RACアクトがありました。昼食を取ながらグループで自己紹介を行い、その流れでグループでの活動は役割決めでした。

前回と同様、6回目の参加でしたので「リーダー

はぜひ初参加の方にお任せしたい」とお願いしたところ、長岡市から参加の25歳の男性が立候補してくれました。リーダーが決まれば、他の役割も淡々と決まり、今回私は何の役にも付くことなくサポートに徹する事ができました。

次は、新潟薬科大学から移動し、新潟県立植物園を散策しました。今回は、グループで活動がメインとなり、植物園もグループでの散策となりました。私の経験上、グループの人達と打ち解けるのは懇親会が終わってからなのですが、今回は植物園の段階でかなりうち溶けていました。かなりの会話をしながらゆっくりと植物園をまわりました。何か翌日のグループ協議のヒントが隠されているに違いないと入念に、あれやこれやと調べながら進みました。

次に訪れた石油の里・もみじ園も同じでした。翌日の題材があるのではないかと警戒しながら、散策しましたが、両方とも翌日のグループ協議には全く関係ありませんでした。今思うと、この二か所は今回のテーマとは無関係だったなと思います。

翌日は、新潟薬科大学へと戻り、ライラ研修会のメインとなるグループディスカッションになりました。テーマは、「健康寿命を伸ばし、平均寿命に近づけるにはどうしたらいいだろう」と言うものでした。健康寿命とは、介護や障害がなく自立して生活できるまでの事を云います。私達のグループは、かなり早い段階である結論に達しました。

事故や急病は、どんなに注意していてもなるきはなるし、どうしても避けられないことも多い。完全に防ぐことは不可能だ。事故や病で不自由になってからでも楽しんだり、生きがいを持つ方が大切なのではないかと。「例え、体が不自由でも心が健康なら、健康と言えるのではないかと」と、言う事で私のグループは、心の健康をテーマに変えてグループ協議を行いました。

昨今急増している、うつ病を予防するためには？体に障害がある人に趣味を見つけてあげるボランティア活動をする。悩みを気軽に相談できる施設を作る。など、様々な意見がでました。グループディスカッションの後、各グループ発表となりました。どのグループも健康な状態を維持するには？や、病気の予防、などがほとんどでした。そんな中、私たちのグループだけが唯一、精神面からの角度で発表する事ができました。

最後に、1日目に基調講演をしてくださった青木教授から1グループずつ評価を頂きましたが、私たちにグループは「これが学生の発表なら得点はあげられない」と、残念ながら落第点を頂いてしまいました。大学の授業では、ある一定の回答をしないと点数はつけてはいけないのだそうです。ですが、我々は学生ではなく、点数をもらうために協議、発

表をしたのではないので私はこの結果に満足しています。

同じテーマ、同じ時間で私のグループは独創的な結果を出せました。間違いなく、一番印象に残る内容だったと自負しております。青木教授にも、点数はつけられないが「例え、体が不自由でも心が健康なら、健康と言えるのではないかと？」これを自分たちで作ったことばなら凄いなと思いますと、褒めて頂きました。

以上が今回のライラ研修会の報告となります。

最後に、今回もたいへん貴重で楽しい経験ができました。度々、参加させていただきましてありがとうございました。

今期で卒業せず、来期も残りましたら30歳を超えています、是非また参加したいと思いますので、よろしくお願い致します。



青少年奉仕委員長

米山 智哉 会員

10月24日、25日の二日間、新潟薬科大学をメイン会場に、健康をテーマに研修生60名、ロータリアン40名でRYLA研修が行われました。

初日は山本ガバナー、原青少年奉仕委員長の挨拶に続いて新潟薬科大学教授で内科医師でもある青木定夫氏の『健康な生活を送るために-「健康日本21」から学ぶこと-』、というテーマの講演を聞き、研修生はグループ分けされてから昼食、その後研修生とロータリアンと一緒に新潟県立植物園、中野邸美術館・もみじ園と散策して湯田上温泉のわか竹さんで懇親会と宿泊になりました。二日目の午前中は研修生がグループ討議、ロータリアンは新津鉄道資料館を訪れて午後からグループ発表会と青木教授のコメント、原青少年奉仕委員長の挨拶で予定を終了しました。天気も心配されたのですが、散策の間は傘をさすこともなく、新潟薬科大学のキャンパスも新しく現代的で研修には絶好の環境でした。

今回の研修のテーマである『健康な生活を送るために-「健康日本21」から学ぶこと-』については生活習慣病の予防に役立つ知識や糖質ダイエットの危険性、ただ寿命を延ばすのではなく健康寿命を延ばすことがより重要だといった認識、トクホに指定された健康食品は取り続けることによる副作用などが検証されていない事実など興味深い内容でしたが、若い研修生たちより我々ロータリアンに向けたテーマのような気がしていささかドキッとさせられました。講演の中で印象的だったのは「一つだけ確実なことはここにいる全員が何十年後かには必ず死

ぬという事実です」というくだりを聞いた時には、若い研修生もロータリアンもともにその現実をあらためて認識して健康でい続けることの大切さを重く受け止めたように感じました。

その後グループ分けされた研修生たちは初日こそごちなく仲のいい友達同士で固まっていたのですが、夜の懇親会で打ち解け合い二日目の討議では活発な意見交換が行われたようでグループ発表では見事なまとめりとユニークなアイデアで会場を大いに沸かせてくれました。若者たちの屈託のないフレンドリーさと飲みにケーションの力は大きいとあらためて感じさせられました。

個人的には初めて訪れた二日目の新潟市新津鉄道資料館が大変面白く、1時間半ほど時間があつたのですがもう一度ゆっくり見てみたいと感じました。明治5年にイギリスから蒸気機関車と鉄道施設の技術を輸入して新橋駅—横浜駅間を開業してからまたたくまに自前の鉄道を完成させた日本の技術力の高さや、わずか30年余りで7000kmを突破した鉄道網が日本の近代化を支えていく歴史が新津と鉄道の変遷を通してよくわかりました。トンネル工事の困難さや三八豪雪の当時の三条の映像などもあり、電車のミニチュアがたくさん走っていたるコーナーもあって親子連れから鉄道マニアまで幅広く楽しめる施設でした。



◆◆◆「五十嵐川クリーン作戦」◆◆◆

去る11月7日(土)午前7時から、五十嵐川を愛する会主催の「五十嵐川クリーン作戦」が開催されました。当クラブからは25名の会員の方々よりご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。

(出席者は週報メイクアップの欄に掲載しております。)



「防災キャンプ&竹とんぼ作り報告」

クラブ会報委員長 関川 博 会員

10月25日、当クラブが共催致しました「防災キャンプ&竹とんぼ作り」に参加致しましたので報告致します。

事前の天気予報では、雨。前日の夕方より強い風雨に明日を案じましたが、一緒に参加する娘が「絶対に明日は晴れ！」の一言に我が子供ながらなんとも頼もしい。そして、快晴の空に感謝しつつ会場に向かいました。風が強くテントは張れない中でも雨に当たらないことが幸いです。NPOさんじょう菊池さんの開催宣言に始まり当クラブ丸山社会奉仕委員長の挨拶。寒空でも約80名が参加してのスタートです。今回は三条市水防学習館・交流広場にて、防災の学習を同時に行い、野外カレー作りはそのまま炊き出しになるので、もしもの時に大変役に立ちます。前回、前々回と飯盒炊爨を行う時、薪割りができないお父さんが多く見受けられ刃物の使い方がわからない世代になってきたことを実感。当地は刃物の町なので、この機会に子供達に楽しく安全に刃物の正しい使い方を楽しく教える試みで竹とんぼを作り。そして、隣接する三条乗馬クラブにてポニー乗馬体験。

三条市水防学習館は、来場経験者がほとんどいなかったこともあり、7.13水害のビデオや豪雨体験、消防本部が当時使用した住宅地図など子供より大人が真剣に見入っておりました。また、非常食試食では「おいしい！」と言う歓声が聞こえてきました。

竹とんぼ作りでは、講師に弥彦より横山さん、渡辺さんをお呼びして刃物を安全に使う方法や竹とん

ぼ作りを指導頂きました。初めて刃物を使う父兄や子供達に指導するこちらもドキドキしながら緊張感ある1時間。全員が怪我なく、完成し達成感あるトライでした。

野外カレー作りは、NPOさんじょうの田辺さん指導のもと大鍋に子供達も大はしゃぎで楽しく作ることができ、飯盒炊爨もお焦げも程よく大成功。

風が強く寒い日でしたが、子供達の食欲は旺盛でほぼ全員がお代わりし、カレーは完売。例年残るので「寒いから??」と首をかしげるスタッフ。2時からポニー乗馬体験の後、竹とんぼ飛ばし大会の予定でしたが、スムーズに進行したことと、寒いこともあり予定変更。記念撮影後、竹とんぼ飛ばし大会を先に行うことにしました。小学校3年生以下の部と小学校4年生以上の2部に分け実施。自分で作った竹とんぼを自分で飛ばす姿は真剣そのもの。小学校4年生以上の部には当クラブの杉山会員も飛び入り参加しましたが結果は惨敗。子供達の輝く笑顔が本当に素敵でした。

乗馬を待つ間、子供のポニーその名も「ポコ」ちゃんと戯れ子供達は初めて触れるポニーに「可愛い」を連呼。動物とのふれあいを実感する一幕でした。三条乗馬クラブのご協力で乗馬体験はいい思い出となりました。

子供達の笑顔や元気を見ているうちに、この活動を通じて大人の方が刺激を受けたように思います。来年は、「凧作りと凧揚げ」をやろう！と松永会員。三条市水防学習館の前は広大な広場がありますので、思う存分凧揚げができるでしょう。子供達の輝く笑顔に来年も期待し、いまから楽しみです。



次週例会 11月25日 「ロータリー財団月間」
地区ロータリー財団委員会
補助金委員長 田村 修 様(新潟西RC)

次々週例会 12月2日 「年次総会」
五十嵐晋三 会長

