

Rotary Club of AMA weekly report.



2022~2023年度
国際ロータリーテーマ

IMAGINE
ROTARY

イマジンロータリー



2022-2023年度 RI会長 ジェニファー・E・ジョーンズ

第2760地区ガバナー 籠橋 美久

会長 臼井 幹裕 副会長 後藤 裕一

幹事 大西 晃弘

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

【公共イメージ向上委員会】

委員長 神戸 剛 副委員長 中澤 浩一

委員 船原 久尚・後藤製装美・稲垣 秀樹・黒野晃太郎・渡辺 均

【事務所】〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail : kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2023年 3月13日(曇り) 第1週 第2420回例会

Song ” 日も風も星も一”

Attendance

| | | | | | |
|----|-----|----|-----|-----|--------|
| 会員 | 68名 | 欠席 | 12名 | 出席率 | 78.18% |
|----|-----|----|-----|-----|--------|

President Time 後藤裕一 副会長



皆さん、こんにちは。本日は臼井会長に代わって挨拶をさせていただきます。今日は新会員卓話を寺澤正樹会員と松村文登会員をお願いしております。お二人とも楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

現在開催されておりますWBCでの侍ジャパンの躍進で日本中が大いに盛り上がり、このまま世界一を目指して頑張っていたかと思います。さて、先週の3月11日は12年前に東日本大震災が起こった日とその関連の番組がNHKはじめ各テレビ局で取り上げられておりましたが、しばらく前にトルコ・シリアにおいて5万人以上のひとがなくなった大地震が発生しました。トルコは大変な親日国で東日本大震災当時も多大な援助をしていただいたと記憶しています。また、さかのぼれば湾岸戦争のさなかに現地に取り残された日本人の救出に一役買っていた記憶

もあります。その国の災害被害に対して地区から義援金拠出の要請があり、先の理事会にて会員一人当たり1,000円を会員数分会の予算から拠出することを決めていただき、実行させていただきます。それに加えまして差し障りなければ後ほどお回しする募金箱にも寄付をお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

最近読んだ雑誌に、最新ビッグデータで判明した体調不良を感じやすい病気と予防策という記事を読み、その中で「厄年」に関しての話がありました。「厄年」は平安時代に始まった風習で、もとは災難が身に降りかかり、病気になったり命を落としたりしがちな年齢を例示したものだと言われていました。しかし当時と現代では、日本人の寿命もライフスタイルも大きく変わり、その変化に応じて生活習慣病の権威である板倉広重氏が医学的見地から見た「新厄年」が提唱されだしました。板倉氏によると日本医療データセンターの約75万人の診療報酬明細書のデータから健康を損ない要介護の原因となる7つの疾患、すなわち脳血管疾患、虚血性心疾患、認知症、骨粗しょう症、変形性膝関節症、糖尿病、がんが男女それぞれ何歳で発症したかの

| | |
|-----------|---------------------|
| Today | 3月20日(第2421回) |
| 担当 | 谷川浩司 国際奉仕委員長 |
| 演題 | 夕止RC歓迎夜間例会 |
| | 於：名鉄GH 11F 点鐘 18:00 |
| Next Week | 3月25日(第2422回) |
| 担当 | 加藤文彦 親睦活動委員長 |
| 演題 | 春の家族会 |
| | 犬山方面 (3月27日例会振替) |
| | 親睦活動委員会 |

統計を取って、この7疾患の発症リスクが大きく上昇する年齢を「新厄年」と命名されました。男性は満年齢で24歳、37歳、50歳、63歳。女性は25歳、39歳、52歳、63歳です。それぞれの年齢で発症しやすい疾患と厄払いの習慣が提言されています。あまRCの年齢構成から男女とも20代、30代は飛ばして、男性50歳は肥満の厄。肥満・糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞・認知症が多く生活習慣のツケが心と体に現れてくる年齢で、50歳の厄払い習慣として1. 暴飲暴食を一切やめる。2. 手足のしびれがあれば即検査。3. 緑黄色野菜を意識して食べる。4. 歯周病予防に歯医者に行く。5. 握力を測ってみる。生活習慣を改めて予防する。女性52歳は更年期の厄。更年期障害・虚血性心疾患・ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症が多く発症してくる年齢で、52歳の厄払い習慣として1. タンパク質のとれる食事を増やす。2. 糖質制限ダイエットをやめる。3. 骨密度を測ってみる。4. 禁煙する。5. ストレス発散の場を作る。これによって自律神経の乱れで肉体の衰えを先送りする。男性63歳は更年期の厄。更年期障害・鬱・がんで活動量の低下がホルモンに影響を及ぼす。男性63歳の厄払い習慣として1. 大腸や胃の内視鏡検査をする。2. 定年退職しても家に籠らない。3. 習い事を始める。4. 旅行に行く。5. 同窓会を開く。加齢とともに男性ホルモンの減少でがん、鬱などの病が発症しやすいので、ポジティブな活動を続けることで若返りを図る。女性63歳の厄はロコモの厄。ロコモティブシンドローム・認知症が顕著に発症しやすい年齢で、女性63歳の厄払い習慣として1. 速足で歩いてみる。2. 階段を積極的に使う。3. 肩甲骨を動かす運動をする。4. 筋肉量と骨密度を測る。5. 若く見られるように心掛ける。男性と同様に加齢からくる衰えを少しでも軽減する習慣をつける。このようなことが提言されています。ただ、この提言を読んでいて、わがクラブの会員の皆様、特に63歳を超えられた皆様におかれては、既に実践されて乗り越えられた方々ばかりだと感心させられます。この提言をされている板倉氏は男女とも新大厄になる63歳はいろいろな病気が一気に表に出てくる年齢ですが、これを乗り越えられればその先は明るく63歳で健康な人は100歳まで元気でいられるとっています。あまRCの会員の皆様並びにご家族の皆様が厄払い習慣を行って、健康長寿でいられる目安にいただければと思います。有難うございました。

Secretary Report

大西晃弘 幹事

- 1 次週3月20日（月）は汐止RC歓迎夜間例会です。場所は名鉄GH、18:00点鐘です。お間違えなき様お願いいたします。

ニコボックス

ご投函有り難うございます

臼井幹裕 会長

楽しみにしていた新会員卓話です。寺澤君、松村君、よろしく申し上げます。会員増強も頑張ります。

後藤裕一 副会長

本日は新会員卓話。寺澤君、松村君、よろしく申し上げます。

会長代行で挨拶します。よろしく申し上げます。

大西晃弘 幹事

寺澤君、松村君、新会員卓話楽しみにしております。

加藤春視君

先週はPETS研修に参加して来ました。いよいよです。

加藤憲治君

山田幹夫君、愛西市ガイドボランティア研修で大変お世話になり、有難うございました。

昨日、木曽川観光船の安全祈願祭を行いました。一度乗船してください。

青本道春君

春の訪れフキノトウが収穫出来ました。天ぷらで美味しくいただきました。次はタラの芽、コシアブラ等、次々と我が家に春の訪れがやって来ます。毎年こんな季節を楽しめる、平和な日本に生まれた事に改めて感謝。

板津和博君

素晴らしい天気にも恵まれ、皆様のおかげで楽しい遠征となりました。有難うございました。2日目に酷い下痢になり、皆様にご心配とご迷惑をおかけしましたが、もうすっかり元気になりました。

田中正博君

新会員卓話、楽しみにしています。松村君、寺澤君、よろしく！！

宮古島遠征、素晴らしい天気で最高の旅でした。ご参加の皆様、お世話になりました。有難うございました。

家田安啓君

寒いですね。三寒四温ですかね。

伊藤英毅君

先日、甘強みりんの蔵開きに参加しました。お天気も良く盛大でした。お茶粥いただきました。

北野庸夫君

宮古島まで飛行機でのゴルフ参加の皆様、無事のご帰還、お疲れ様でした。高山君、優勝おめでとう！

黒野晃太郎君

マスクなしで地下鉄へ。ジロリと睨まれました。

水野 眞君

高齢まで生きて、毎日次代の人々の頼もしい活躍をみられて幸せです。

水谷安紀君

ニコボックスお疲れさま。

小倉廣三君

寺澤君、松村君、本日新会員卓話よろしく願いいたします。楽しみにしています。

酒井和雄君

フィットネスで鍛えていますが、年にはかないません。

横井久雄君

寺澤君、松村君、新会員卓話楽しみにしています。

ゴルフ部宮古島遠征参加の方々より

会員・奥様・友人含め12名にて行ってまいりました。

参加の皆様、3日間お疲れ様でした。

気温23度晴れ。自然の風と青空、透き通るエメラルドブルーの海の景色に「来て良かったー」の声。第458回例会、エメラルドコースゴルフ場、優勝は高山君でした。そして昨年事故によりゴルフを離れて1年になる渡辺君は、おそろおそろの初ラウンドハーフ46点を叩き出し、ナイスプレーに自信と喜びを感じておりました。今後の活躍をゴルフ部として応援していきます。そして朝から寝るまで泡盛を飲み続けた田中君、頑丈な肝臓をお持ちで本当に羨ましい限り。ご夫婦で参加の田中ご夫妻・東海ご夫妻、有難うございました。宮古島遠征会費のお釣りを少しですがニコボックスに投函させていただきました。

合 計 41,000円

新 会 員 卓 話

寺澤正樹君



・自己紹介

1978年4月3日生まれ

生まれ 鹿児島県

本籍 鳥取県

育ち 愛知県尾張旭市

家族 妻、長男、次男 4人家族

2002年 関西大学社会学部卒業。その後、アメリカMLBのルーキーリーグに在籍。2006年 父の会社へ入社するが、2013年に会社の状況が悪化し事業を清算。同年、ブルデンシャル 生命に入社。現在は、今までの経験を活かし、会社経営者側の経験とノウハウで中小企業の経験のお役に立てるよう活動中。

・海外でのエピソード

ルーキーリーグは、若い年齢の選手が多く、ハンバーガーリーグとも言われ、毎日ハンバーガー1個を貰い、なかなか生活するにも厳しい環境下で、私は毎日メジャー契約を勝ち取る為、毎日練習、試合をしました。その生活と父の会社での厳しい中小企業の資金繰り等が、今私の原動力となっています。

松村文登君

本日は、卓話をさせて頂くことになりました。よろしくお祈りします。

日本生命の事が自分自身の事がどちらを話すか悩みましたが、会社の事業内容、生命保険の内容について話してもなんとなく営業みたいになりますし、自分自身の事を卓話させていただきます。



私は、生まれは大阪府羽曳野市です。S43年10月4日生まれ。男性ですが、両親曰く、生まれる前は10月3日で女の子で誕生する予定だった様です。名前も決まっています、10月3日で3番目の子なので登三子だったそうです。それが1日遅れて10月4日、しかも男の子だったので両親は大層あせったと言っていました。名前はこの流れで行くと、10月4日なので登四男にするかと、いたって浅はかな考えでそうなりかけたのですが、さすがに名前に四がつくのは良くないということになり、今の名前「文登」になったようです。私の両親は、数字のころ合わせが好きなようでした、姉の名前は6月3日生まれ、2番目の子なので「むつみ」です。もう少し考えてくれても良かったのになと思います。文に登でするので親の思いつきには、さぞかし文学の道、勉強に力を入れて登りつめて欲しいとの思いがあった様ですが、等の本人は、勉強はからっきしダメで体を動かす方を選んだ次第です。

小学校3年生から野球と柔道を始め、それなりに両方ともなかなかイケたと思います。野球は、ダルビッシュと同じ地域の羽曳野シャークスというチームで3番サード。柔道は警察の道場に通い続けていました。道場内では向うところ敵無しでそれなりに強かったと思います。中学になり野球か柔道どっちの部活に入るか悩みましたが、柔道部は大阪府下でも有名な強豪チームでしたので、どうせやるなら強い柔道部を選ぶ事になりました。この時、野球を選んでいれば甲子園に出てプロになっていたかもしれません。あくまで、かもしれないですが・・・

冗談はさておき、実は私には10才年上に兄がいて、その兄も柔道をしており、当時兄は日本体育大学を卒業したばかりで高校の教員なりたてで、血気盛んな高校柔道部の監督をやっておりました。この環境が柔道を選んだ私に

とっての当時は地獄の始まりでした。なぜか？私は中学生にもかかわらず、休みの日は兄の高校の柔道部の練習に強制的に連れて行かれ、高校生と一緒に練習メニューを全てやらされていました。土曜日、5月のゴールデンウィーク、連休、夏休み、冬休み、春休みと定期的に合宿が訪れる様な感じです。体格、パワー、スピード、体幹、全てが圧倒的に違ったので、すごくすごく大変でした。練習中何度も息が上がって倒れそうになって必死にこらえていた事を覚えてます。中学3年間、そんな事をやっていますとそれなりに自然に強くなる訳でして、風貌は五分刈りで、ほぼお坊さんと同じ頭でつるつる。かなり厳しかったと思います。戦歴は、南大阪大会で団体・個人と優勝、大阪府全中大会で団体3位個人3位という結果でした。

高校はと言いますと何校か強豪校から特待生の誘いがきましたが、これまた最悪な事がおきまして絶対に断れない高校から誘いが来てしまった訳です。皆さん、今迄の話から想像つくと思います。その通りです。兄からの誘いが来てしまいまして、私は当時まだ弱小チームだった大阪府立狭山高校に進学を余儀なくされました。高校時代は、兄が先生でかつ柔道部の監督という環境で、淡い青春時代なんてものは全くなく、柔道だけでは許されず、勉強も学校内の順位が下がると兄から叱咤激励が入り、なぜ俺がお前の成績で他の先生からあれこれと言われたいいけない！みたいな感じで責められ、私にとれば、あんたが俺の高校に来いって言ったんやろと心の中で文句を言っていました、面と向かっては言うことは出来ず、柔道、勉強、柔道、勉強、柔道、勉強のひたすら柔道勉強ばかりの3年間でした。そんな環境でしたが、同じ高校で3名、隣の高校で1名の女子高生から告白はされた記憶はあります。今でも不思議でしたが、いわゆるモテキでした。残念なことに絶対にお付き合いみたいな事は兄の手前、出来ませんでした。また1年生から先輩を押し付け試合に出ていましたので、相手に勝つ以外は許されず、負ければ大変で兄からの厳しいかわいがり、引き分けても厳しいかわいがりを受けた次第でした。試合会場であまりにかわいがり激しくて、周りが物音ひとつしなくてシーンとなった事もありましたが、まあ当時はそんな事は当たり前で、ただの兄弟喧嘩で済まされました。口とあごが痛くてご飯を食べられなかった事もありました。現在では間違いなく兄は、逮捕されていたと思います。ちなみに高校での戦歴は、弱小チームでは頑張っ

た方で、大阪府インターハイ予選で団体ベスト8、個人戦マイナス78以下級でベスト8の結果でした。まあ自身としては、今一の結果で終わってしまいました。

ただそんな高校生活のおかげで勉強もある程度やっていたので、当時の共通一次試験を受け、2次試験もなんとなくクリア出来て体育の道を志す東大（私が勝手に言ってます）国立鹿屋体育大学に進学出来た訳です。この時ばかりは、兄貴に感謝でした。大学時代は大阪を離れ鹿児島へ1人暮らしの始まりで、高校時代の反動で想像にお任せしますが羽を伸ばして遊ばせて頂きました。ただ柔道と勉強だけは真面目に取り組んでましたので、留年する事なく卒業できましたし、3年の時に全国インカレの団体戦のレギュラーで試合にも出て。全国ベスト8の実績を挙げる事ができました。心残りは4年生に進学する前、ちょうど今の時期に練習中に右ひざ前十字靭帯断裂の負傷をしてしまい、手術した為、全国大学体重別選手権に出場出来なかった事でした。ケガの影響もあり就職は、教員免許は取得したものの体育の先生の道は断念し、先輩の誘いもあり今の日本生命に入社しました。入社後、ひざのケガも治りましたので実業団で柔道を続け、オリンピックを陰ながら目指し、目指すのは自由ですし誰にもチャンスはありますので…全日本実業団の大会にも出場し、27歳で「体力の限界、気力も無くなり引退します」と千代の富士のごとくかっよく引退しました。以上が私が、日本生命に入社するまでの自己伝になります。

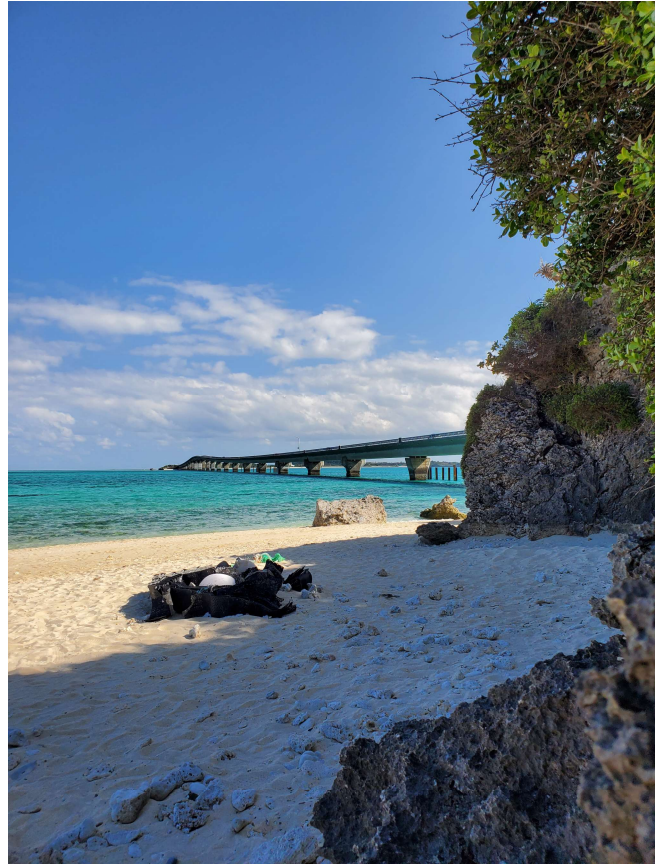
あまり教養にならない取り留めもない話でしたが私という者を分かって頂ければと思います。ちなみに先週内示がございまして、引き続き名古屋支社担当ですので、また1年よろしくお願ひします。



第428回ゴルフ部例会
3月8日 エメラルドコーストゴルフリンクス

| Rank | N A M E | OUT | IN | GROS | H' C | NET |
|------|---------|-----|----|------|------|------|
| 優勝 | 高山 敏 | 50 | 48 | 98 | 25.2 | 72.8 |
| 2位 | 市川 孝 | 44 | 41 | 85 | 12.0 | 73.0 |
| 3位 | 西川広樹 | 48 | 52 | 100 | 26.4 | 73.6 |
| 4位 | 伊藤正征 | 46 | 48 | 94 | 19.2 | 74.8 |
| 5位 | 宇津山弘 | 45 | 49 | 94 | 18.0 | 76.0 |
| 6位 | 東海広光 | 47 | 45 | 92 | 14.4 | 77.6 |
| 7位 | 田中正博 | 51 | 53 | 104 | 26.4 | 77.6 |
| 8位 | 板津和博 | 41 | 54 | 95 | 16.8 | 78.2 |
| 9位 | 田中裕子 | 51 | 51 | 102 | 20.4 | 81.6 |
| 10位 | 中島英之 | 51 | 53 | 104 | 21.6 | 82.4 |
| 11位 | 東海小夜子 | 52 | 58 | 110 | 25.2 | 84.8 |





親睦活動委員会

3月の誕生日のみなさん

| 会 員 | 誕生日 | 配偶者 | 誕生日 |
|--------|-----------|---------------|----------|
| 後藤 袈裟美 | S. 5.3.22 | 酒井 信子 (和雄) | 3.23 |
| 黒野 晃太郎 | S.17.3.29 | | |
| 渡辺 均 | S.23.3.30 | 神田 輝美 | 3.20 |
| 鈴村與左衛門 | S.26.3. 6 | 神野 幸子 | 3.6 |
| 中西 巧 | S.32.3.18 | 山田 裕也 | S51.3.10 |
| 山田 広明 | S.42.3.7 | (朝子) | |
| 加藤 文彦 | S.48.3.6 | 河村美智子 | 3.22 |

敬称略

祝えや いざ 君のバースデー

いついつまでも 健やかなれ

