# 三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club





会長挨拶

三条南ロータリークラブ会長

健习 星野

皆様こんにちは。

本日より会員となられる、田中康之さん、伴直雪さんようこそお出でくださ いました。これからよろしくお願いいたします。

また、10月24~25日(於:新潟薬科大学)開催されましたライラ研修で は青少年奉仕委員会の名古屋委員長、内藤豊大さんご苦労様でした。研修を受 けられた三条信用金庫の伊藤圭祐さん、島倉由喬さん、本日の報告会、よろし くお願いいたします。

さて先週末、新潟市で開催されました地区大会の様子を若干ご紹介させてい ただきます。10/31 午後 1 時よりホテルオークラ新潟にて、「会長・幹事・米 山・財団委員長会議」が開催され、馬塲パストガバナーはじめ7名で参加しセ レモニー終了後、第1 ゾーンロータリー財団地域コーディネーターの方の講演 の後、ロータリー米山記念奨学会理事長の小沢一彦様の講演が始まりました。

小沢一彦様は、1937年生まれの78歳で横須賀ロータリークラブに所属さ れ、40歳の時に日本青年会議所の会頭も務められた方で、2001年から現在 まで RI のロータリー財団の要職を務めておられます。長年ポリオプラスに力 を注がれ、現在はアフガニスタンとパキスタンの2か国のみで51名にまでポ リオ患者を減らすことができ、ポリオ撲滅を達成したいと言っておられまし

また、米山記念奨学会は、現在まで 123 か国に 18,648 人の学友をもつま でになり、各国々で日本との交流の懸け橋になっています。

また、財団の寄付について『アーチ・クランフ・ソサエティー会員』の話を されました。ポール・ハリス・フェローやマルチプル・フェローはよく聞きま すが、『アーチ・クランフ・ソサエティー会員』は初めて聞くことで何かと思い ましたら、250,000 ドル 日本円で約3,000 万円寄付をすることでその会員 になれるそうです。お願いされた小沢さんは快く「アーチ・クランフ・ソサエ ティー会員」になられたそうですし、11 名のお知り合いに話をされると皆さ

出席率

会員52名中38名

先々週の出席率

93.75% (10/26)

ヴィジター

ライラ研修生 三条信用金庫 伊藤圭祐さん、島倉由喬さん レジェス メンデス ホセ ルイス君 米山奨学生

先週のメークアップ

11/4 三条RCへ

野島廣一郎君 佐藤秀夫君 田口信行君 渡辺俊明君 吉沢栄一君 11/7 五十嵐川クリーン作戦へ

> 星野健司君 荒澤威彦君 馬塲信彦君 石山昌宏君 丸山 智君 丸山征夫君 大林培男君 太田義人君 坂井範夫君 渡邉久晃君 渡辺和宏君

### 四つのテスト

-言行はこれに照らしてから-



Be a gift to the world 世界への

プレゼントになろう

国際ロータリー会長 K.R. ラビンドラン [スリランカ] 第2560地区ガバナー 本 則[新潟南] Ш 和 第4分区ガバナー補佐 鳥 部 文 雄「燕]

健 会 長 星 野 司 幹 事 齋 藤 嘉 S 銅 冶 康 A A

事 務 局 〒955-8666三条市旭町2-5-10

### 三条信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095 E-mail info@sanjo-minami.jp URL http://www.sanjo-minami.jp

-2015-16 年度国際ロータリーのテーマー

ん即座に引き受けられ、数名の方は翌日には 25 万ドルの振込みをされたそうです。会場にお見えになっておられた RI 会長代理の藤林豊明様も気持ちよく引き受けられたと紹介されました。日本にもすごいロータリアンがいるものだと驚かされました。

その後RI会長代理の藤林豊明様ご夫妻の歓迎晩餐会が催され、終了後、三条東クラブの栗山会長の案内のもと古町にて楽しい夜を過ごしました。

2日目は、三条南クラブの15名の皆様と合流し、朱鷺メッセにて「本会議」に参加し、「交流懇親会」も終わりかけたころ、迎えのバスが事故に遭い遅れるということで、大林会員は代わりのバスの手配で大変苦労をされました。会場では主管の新潟南クラブの皆様が終礼の挨拶をされている中、最後の最後まで会場にてたくさん飲ませていただきました。思い出に残る地区大会であったことをご報告いたします。

# 新会員紹介



#### 田中 康之(たなか やすゆき) 君



〈生年月日〉 1967 (昭和42) 年12月2日

<勤務先> (株)田中衡機工業所 代表取締役社長

〒959-1145 三条市福島新田丙 2318-1

TEL 0256-45-1251
FAX 0256-45-2204
E-mail yukiness@kt.rim.or.jp

<自 宅> 〒955-0063 三条市神明町 2-1-1003

<趣味> ジョギング

\* 伯父、父が親しくお付き合いいただきありがとうございました。 私は全くロータリーのことを知りません。皆様、どうぞいろいろお教え ください。よろしくお願いいたします。

### **◆**〉 伴 直雪 (ばん なおゆき) 君



<生年月日> 1970(昭和45)年11月8日

<勤務先> 三井生命保険(株) 燕三条営業部長

〒959-1232 燕市井土巻 3-193-6

TEL 0256-62-5458 FAX 0256-63-7152

E-mail naoyuki\_ban@mitsui-seimei.co.jp

<自 宅> 〒955-0092 三条市須頃 1-49-203

<趣味> 釣り

\* 燕三条駅 燕口の真ん前に事務所がございます。日常で得ることのできない知識や考え方を学ばせていただければと存じます。何もわかりませんがご指導の程よろしくお願いいたします。

### 幹事報告



#### 谷 晴夫副幹事

#### 山本ガバナー事務所より

①「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 (10月レートと変更なし)

②「地区大会」出席お礼 ※10/31~11/1 於:ホテルオークラ新潟、朱鷺メッセ 21 名出席

#### 燕ロータリークラブより「第四分区 IM 報告書、DVD」

#### ロータリーの友事務所より「ロータリーの友英語版」発行のご案内

- •年1回 11月発行
- 1部 500+消費税(送料込み)

### 委員会報告

野 中 悟 国際奉仕委員長

### 2016年国際ロータリー年次大会 ソウル大会参加旅行 ご案内



今年度の当クラブの『国際研修旅行』は、「2560 地区ソウル大会参加旅行」に代えさせていただきたいと存じます。 新潟からの直行便でいける隣国、ソウルでの大会です。開会本会議に出席します、ラビンドラン RI 会長をはじめと するロータリーのリーダーや、世界各国のロータリアンのスピーチを耳にすることできるのも魅力の一つです。また、 熱気と感動あふれる余興で花が添えられます。ぜひ、国内旅行の感覚でロータリー国際大会を体験してみてください。 多くの皆様のご参加をお待ちしております。

○ 旅行期間 : 三条南は、「4日間コース」参加を考えております

2016年 5月28日(土)~31日(火) 3泊4日

○ 旅行代金 : 166,000 円~ ※ 国際大会登録料(11/30 まで申込みの場合\$310)、登録手数料、

海外空港税等、また、3日目旅行費用 が 別途必要になります

○ 旅行日程 : 地区参加旅行ご案内《日程表》をご参照ください。

但し、3日目(5/30)は三条南クラブ独自の行動日程を考えております

○ 申し込み : **11月30日(月) 例会時 までに** 事務局までお申し込み下さい



~ 11月9日 17,000円 今年度累計 219,000円

星野君 ライラ研修生の伊藤さん、島倉さん、

おつかれ様でした。本日の報告会

よろしくお願いいたします。

名古屋君 さんしんの伊藤さん、島倉さん、

ライラ研修ではおつかれ様でした。

本日の報告も楽しみにしております!

西 潟 君 伊藤君、島倉君、ライラ研修の報告

ご苦労さまです。 慣れないことかも 知れませんが、人材育成の一つとし て考えていますので、今日は頑張っ

くろんしいよりのじ、今日は順張

てください。

田代君 三条信金の伊藤さん、島倉さん、

ライラ研修 おつかれ様でした。

**荒 澤 君** 11/6五十嵐川クリーン作戦にご参

加の皆様、ありがとうございました。

坂 本 君 久し振りの例会出席です。月曜は

時間が取れずに悩んでおります。

坪 井 君 田中康之さん、伴 直雪さんの入会を

歓迎いたします。鈴木(圀)君 田中康之さん、伴 直雪さん、

入会ありがとうございます。

西 巻 君 11/8「金山神社秋季大祭」並びに

「三条市産業振興祈願祭」無事終了いたしました。今年は金山神社創建90周年を迎え、雨にも拘らず記念行事に大勢の方々のご参拝をいただき

盛大且つ盛会に終りました。

新会員 田中さん、伴さんを歓迎して!

佐藤(秀)君 都合により早退させていただきます。

大渓君、坂井君、佐々木君、鈴木(武)君

銅冶君、渡邊(光)君

BOXに協力いたします。

佐藤(嘉)君 BOXご協力ありがとうございました。

# 卓話 ライラ研修報告



### ライラとは・・・

ロータリー 青 少 年 指導者養成 プログラム 「ライラ」とはRYLA、Rotary Youth Leadership Awards の頭文字をとったもので「ロータリー青少年指導者養成プログラム」と邦訳されています。「ライラ」(青少年指導者養成プログラム)は若い人とロータリアンが参加する地区のプロジェクトであり、若い人の指導者及び善良な市民としての資質を伸ばすことを目的としたものです。

国際ロータリーでは、ローターアクト・インターアクトをはじめ青少年に対する奉仕活動及び青少年と共に行なう奉仕活動を多数実施していますが、「ライラ」もその中の一つです。

**ド** 「ライラ」プログラムは、世界各地でいろいろな形で行なわれておりますが、ほとんどのプログラムはセミナーか指導者キャンプのどちらかの方式をとることが多いようです。日本では主にセミナー方式で実施されています。参加者は14~30歳の青少年男女と各ロータリークラブの青少年奉仕及びライラ委員会委員長です。プログラムの内容は多様性を要求されます。そしてそのことが指導者要請につながることになります。いろいろな分野についてロータリアンと一緒に考えます。

### 第15回

### ライラ研修 🦩

研修会場 研修テーマ ホスト RC

研修期日

2015年10月24日(土)・25日(日)

新潟薬科大学 \* 宿泊・交流会場:湯田上温泉「越後乃お宿わか竹」

「健康な生活を送るために貴方は何ができますか?」

新津中央ロータリークラブ

#### 第1日目 10月24日(土)

10:00 開会式 11:00 基調講演

> 新潟薬科大学 青木定夫 教授 「健康な生活をおくるために

ー健康日本 21 から学ぶことー」

12:30 大学内 昼食

グループ紹介・自己紹介・役割分担

14:00 新潟県立植物園・弥生の丘~石油の里散策

石油の里 ⇒ 薬科大 ⇒ わか竹

17:30 入室・入浴・休憩

18:30 交流懇親会 20:00 閉会

#### 第2日目 10月25日(日)

6:30 起床 朝食

8:30 わか竹 ⇒ 薬科大

9:10 研修 グループ協議

(ロータリアン:新津鉄道資料館見学)

11:40 昼食

12:40 研修 グループ発表

14:10 研修総括/講評

14:20 閉会式

15:20 解散

研修スケジュール

### 三条信用金庫 島倉 由喬 さん



三条信用金庫塚野目支店の島倉由喬と申します。

この度は、ライラ研修に参加させていただき大変ありがとうございました。研修に参加させていただくにあたり、星野健司会長をはじめとする三条南ロータリークラブの皆様には多大なるご支援をいただきましたことを心から感謝申し上げます。特にお忙しい中、当日ご引率、ご指導をくださった青少年奉仕委員長の名古屋豊様、青少年奉仕委員の内藤豊大様にはこの場をお借りして改めてお礼申し上げます。

それでは研修報告させていただきます。

今回の研修は「健康な生活を送るために貴方は何ができますか?」というテーマで2日間の日程で行われました。

全体の流れといたしましては、1日目は、研修講師である新潟薬科大学教授の青木定夫先生の講義を受けた後に、新津にある新潟県立植物園・石油の里・もみじ園を見学しました。2日目は

新潟薬科大学でグループごとに青木定夫先生から頂いた課題についてのディスカッションとその発表でした。 私からは1日目の青木先生かの講義から学んだことと、新津の3か所を見学して感じたことなどを報告させていただきます。2日目に関しては、後ほど伊藤より報告させていただきます。

まず、青木先生の講義「健康な生活を送るために〜健康日本21から学ぶこと〜」についての感想を述べさせていただきます。

健康日本21は2013年に厚生労働省により策定されたものです。その内容は、「子どもも大人も希望のもてる社会」「高齢者が生きがいをもてる社会」「地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会」などです。

日本は健康寿命と平均寿命の差があり、寝たきり生活・介護を受けながら生活している期間が長く最期を迎える方が多い現状です。これからの課題は健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることにあります。少し前にメタボリックシンドロームの略語であるメタボという言葉が話題になりました。メタボの人は生活習慣病を引き起こしやすいといわれています。メタボの定義としてBMIがあり、それは体重・身長の二乗ででる数字です。その数字が25を超えると肥満と言われており、私は幸いにも21.2でしたので、大好きな野球を続けてきて本当に良かったとつくづく思いました。しかし、就職してから太る方が多いと聞きますので、この数字をひとつの目安として油断することなくこれからも気を付けていきたいと思います。

また、この講義で、トクホと呼ばれる特定保健用食品は強い科学的根拠があるわけではないので本当に効果があるかどうかはわからないと先生がおっしゃっていたのを聞いて驚きました。改めて広告宣伝効果の大きさとそれに踊らされている自分が恥ずかしくなりました。そういう点では何事にも根拠をしっかりと説明できるよう日頃から意識したいと思います。

青木先生の講義を通じて感じたことがあります。それは、「誰もがずっと健康でいたいと考えていますが、その時になって焦るのではなく、日々の規則正しい生活が健康寿命に繋がる」ということです。健康寿命を延ばすには、良い睡眠・食生活・運動などに気を付けてバランス良く生活を送るということを実践していきたいと思います。

次に新潟県立植物園の散策と石油の里・もみじ園の見学についてです。植物園では今まで名前も聞いたことがない植物がたくさんあり不思議な場所に思えました。同時にあれだけの植物を管理するには相当の手入れが必要だと思いました。植物園の職員から「人間の身体も植物も手入れが大切だよ」と言われたのが一番印象に残って

います。細かい手入れの作業一つ一つに、気持ちを込めて接する職員の姿を想像する度に感動すら覚えました。

石油の里・もみじ園では12,000坪の広い庭園に、130種2,000本余りのモミジが茂っており、日本家屋の座敷からすりガラス越しに眺める中庭の紅葉は絶景でした。私は燕市に住んでいながら、こんな近くに素晴らしい場所があると分らずとても新鮮でした。ぜひ今度プライベートでも訪れてみたいと思います。

青木先生は、「地域の相互扶助と世代間の相互扶助が機能する社会」を目指されています。ライラ研修を通じて 地域社会の発展を支えるためには私自身が健康を維持し、地域をしっかりと知るということが大切だと分りまし た。地域の方々と互いに繁栄を図る信用金庫の職員として一日一日を大切にし、地域に求められる人材に早くなり たいと思います。この度は本当にありがとうございました。



から学ぶこと」~ から学ぶこと」~





### 三条信用金庫 伊藤 圭祐 さん



三条信用金庫新潟支店の伊藤圭祐と申します。

この度は、ライラ研修という大変貴重な機会を与えていただきありがとうございました。この場をお借りしまして改めてお礼申し上げます。

私は現在三条信用金庫に入庫して、島倉同様 1 年半が経ち 2 年目の職員です。 まだまだ分からないことばかりで日々勉強するという精神で金融業務に就いております。そんな中で、今回多くの異業種の方々と触れ合える場に参加させていただき、普段の業務では経験できないことがたくさんありました。

それでは島倉に続きまして私からは研修 2 日目について報告させていただきます。2 日目は課題をテーマに、午前中はグループごとに討議を行い、午後は発表会という流れでした。青木先生からいただいた課題は、「健康寿命を延ばし平均寿命

に近づけるのはどうしたらよいか」というもので、「健康寿命の光と影」についても考察を求められました。

私のグループではまず、「なぜ健康寿命を延ばしたいのか」という部分について話し合いました。誰しもが、介護を受けたり寝たきりになったりせずに少しでも長くいきたいと願うものです。医療費や介護費を抑えたい、体の自由がきかなくなり老いていく自分自身が嫌と感じる等の意見が出ました。

そして最終的には、「健康寿命を延ばすには何ができるのか?」、「健康寿命と平均寿命の差を縮める方法」の 2 つのポイントで意見をまとめて発表を行いました。まず健康寿命を延ばすには何ができるかでは、食生活の見直し・適度な運動をする等日常生活での心がけをすることが生活習慣病を予防し、健康を維持し、健康寿命を延ばすことにつながると発表しました。私のグループには普段からスナック菓子は一切食べない、マンションのエレベーターは使わず階段を必ず使っているという方がいました。私自身そこまでストイックにはなれないかもしれませんが、そのような身近な同年代に刺激を受け、少しでもできるところから実践していきたいと思います。

二つ目の「健康寿命と平均寿命の差を縮める方法」については、非常に難しい課題であり、活発な意見は交わされませんでした。しかし、私のグループでは健康寿命の定義である「介護を受けたり寝たきりになったりせず日常

生活が送れる」の観点から自動介護ロボットのようなものが開発されたりすれば、人の介護を受けずに自らの力で生活できるのではないかと考え発表しました。発表後の青木先生からの講評では「ユニークな発想で面白いが、もし実現したとしても莫大なお金がかかりそう」というお言葉をいただき、費用面まで考慮し、実現性のある方法を見つけることはいかに難しいことかを実感しました。

「健康寿命の光と影の部分」については、「光の部分は、生活習慣を改善することで健康を維持することができ健康寿命が延びること。影の部分は、介護等の分野が発達しすぎて、健康寿命と平均寿命の差が縮まったとしても結局は医療や介護の部分に頼りすぎてしまい人間がなまけてしまう」という意見を発表しました。



他のグループの発表では、生活習慣の改善の相談で病院を訪れた患者さん役と医者役に分かれてコント風に発表を行うグループもあり、時折笑いも起き和やかな雰囲気の発表会となりました。

最後に青木先生のおっしゃった、「死というものは早かれ遅かれ誰にでも訪れるという点で平等である」という言葉が非常に印象的でした。普段なかなか考えない死について考える時間がもてた点、初めて出会った異業種の人たちと親睦を深め一つのテーマについて議論し発表する機会をもてた点、また発表会ではグループの発表係をさせていただいた点は、私にとって一生の財産です。

私自身が苦手とする「積極性」が少しではありますが身についたのではないかと感じております。まだまだ未熟者の私ではございますが、この度の研修を契機に社会に役立つ人間になれるよう努めてまいりたいと思います。



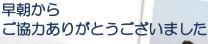




### **适・嵐川クリーン作職**

11月7日(土) AM 7:00~8:00















### 我等の生業



### 野中悟

(昭和31年 1月 5日生まれ)

1999年 7月入会

職業分類 事業所名 事業所住所 事業所TEL 事業所FAX 事業所e-mail

ハウスクリーニング

野中企画

三条市下須頃 419-101

0256-32-8639

0256-32-8679

ns125500@poplar.ocn.ne.jp

**HP URL** 

### 野中企画



ハウスクリーニングと 家事代行の全国チェーン

# おそうじ本舗

#### 三条店:三条市下須頃 419-101

●ハウスクリーニング

エアコン、浴室、キッチン、お部屋、お墓、エクステリアの高 圧洗浄など

●店舗・オフィスクリーニング

エアコン、フロア、カーペット、ガラス、蛍光灯、トイレなど

TEL 0256-36-2772 FAX 0256-32-8679

### 三条南ロータリークラブ週報

**2015. 11. 9** No.2180 No.16