



インスピレーションになろう



例会日 ■平成 30 年 7 月 12 日(木) 会場 ■割烹八文字屋 開会点鐘 ■12:30 2018-19 年度 VOL 02

三春 RC テーマ:「繋げようロータリー、繋がろうロータリー」

Contents: 会員卓話/友の見どころ

| | | |
|-------------------|-------------|-------------------------|
| 【例 会】 | 司会:三條安國 SAA | 5.幹事報告 |
| 1.開会点鐘 | | 6.各委員会報告 |
| 2.ロータリーソング「我らの生業」 | | 7.友の見どころ:渡邊宏二さん |
| 3.四つのテストの唱和 | | 8.会員卓話 (市川さん、大内さん、石川さん) |
| 4.会長挨拶 | | 9.閉会点鐘 |

会長挨拶 (第 49 代会長 石川和広)



皆様こんにちは
第 1 回に引き続き四つのテストの唱和を英語と日本語とでやってみました。

スタート例会でも述べましたがロータリーの目的を再確認することと、今年度 R I のテーマが「インスピレーションになろう」というなんとも日本人の感覚では、意味不明な訳で全国のロータリアンの間にとまどいをもたらしました。本年度の三春 RC の年次計画書の挨拶に書きましたが、言語がカタカナ語になった瞬間に日本語になって言語のニュアンスと異なってしまうからだということがわかりましたので、あえて英語と日本語訳をならべて

みました。スタート例会以後ご批判も受けませんでしたので続けてみたいと思います。今月のガバナ一月信も新年度スタートということで今年度の地区の方針が述べられていますが、インスピレーションになって

1、会員基盤の維持、強化 2、ポリオ撲滅 3、TAKE ACTION 4、R I 戦略計画と中核的価値観の理解と実践 5、公共イメージの向上 6、全クラブのロータリー賞への挑戦 7、研修制度の充実 8、ロータリー財団への理解と活用

これらを踏まえて今年度の三春 R I は繋げようロータリー繋がろうロータリー (50 年続いたロータリーが 100 年続きますように) がテーマです。そのためには 1、会員増強、退会防止が必要です。36 人のチャーターメンバーで三春ロータリーは出発したようなので原点回帰をめざしたい。それを実現するには

2、例会の充実が絶対に必要で重要だと思います。会員は無論のこと家族も参加してもらって「インスピレーション」になってもらう様な運営をする。3、公共イメージ向上をはかり積極的に広報活動に努める4、ロータリー会長賞へチャレンジする。また今年度白岩幹事が地区の国際奉仕委員長であり三春町に国際交流協会という30年続いている組織もありますので何かできれば良いと思います。私はロータリー歴はながいのですが実際のことは素人に近いので今年度に限っては先人の知恵

をお借りする意味で「poorなinnovation」より「goodなimitation」をめざしたいと思っております。

次回例会はガバナー訪問の準備次々回はガバナー訪問となります。アトラクションにジャズシンガーの千年さとみさんをお願いしました。また次の週の8月2日の例会には橘高校の元教員の和算研究等をなさっている五輪教一先生の卓話を予定していますのでどうぞ例会出席をお願いします。



幹事報告

◇第49代幹事 白岩良子

1. 少年ソフトボール大会報告について
2. 7/7前期地区委員会が開催されました。月信8月号に各委員会の報告が載ります。
3. 7/14(土)事務局会議が開催されます。
4. 7/19(木)来週の例会はガバナー公式訪問の練習を兼ねた例会になります。
5. 西日本豪雨被災地にロータリーの心を義援金のお願いについて(各クラブ会員おひとり2,000円以上)ご協力お願いいたします。



各委員会報告

◇増子博保青少年奉仕委員長

第22回三春RC杯少年ソフトボール大会の結果報告です。

参加チーム：7チーム

優勝：三春ソフトボールスポーツ少年団

準優勝：岩江スポーツ少年団

最優秀賞：国分紘也(こくぶんひろや)

優秀賞：志賀帆花(しがほのか)





◇大内富雄 県中分区ガバナー補佐

西日本豪雨被災地にロータリーの心を・・・
 第 2530 地区として被災地に災害義援金を送ります。(別紙)
 地区内全会員に臨時災害特別基金として会員おひとり
 2,000 円以上のご協力をお願いいたします。東日本震災
 の際にも、各地域から多大な支援をいただいております、
 当地区としても今後できる限りの支援を続けていくこと
 が大事だと思いますのでご協力下さいますようお願いいたします。



◇三瓶一壽 職業奉仕委員長

今年の会員卓話のテーマは、自分の職業について
 お願いいたします。



友の見どころ

◇7月号担当：渡邊宏二

横ページ 表紙 2018-19 年度国際ロータリー会長
 バリー・ラシゴ夫妻

P3 ページ ロータリーの友委員会委員長に片山主水
 (名古屋東南 RC) 氏が就任。

P7 ページ RI 会長メッセージ (RI 指定記事) インスピレーシ

私は人々の暮らしを変えるような影響をもたらす活動を行うことで、ロータリーが地域社会のイン
 スピレーションになってほしい・・・環境問題の影響に取り込むことで、持続可能な奉仕活動を行
 い、インスピレーションになってほしい・・・。

P8～P19 ページ

バリーと呼んでください。

バハマ人らしい気さくさと決断力のあるリーダーシップのバランスが絶妙。

ラシン会長は大の犬好きでガーデニング愛好家でもあります。

自宅の敷地内でマンゴー、アボガド、グアバなどの木やさまざまな花を育てています。バリー・ラ
 シン会長は、自分の進む道は医療だと思っていた。父親は、整形外科医、兄のデービットさんは薬



学を専攻して博士号を取得。一方、バリーさんは医学部進学過程に入学しますが、2年で退学。自分が何が一番むいているのか？会計を学び始めて2日目でこれだと思いました。フロリダ大学で保健・病院経営のMBA（経営学修士）を取得。2016年病院長引退。

P20 ページ

インスピレーションになろう 2018-19 年度国際ロータリーのテーマ

P22～P39 ページ

ガバナーの横顔（34 地区）

P24 ページ

第 2530 地区 あふれる情熱家 平井義郎ガバナー 68 歳（福島中央 RC）

P42～P43 ページ

RI 理事メッセージ 石黒慶一さん、三木明さん

縦ページ

P4～P8 ページ 音楽教育は人間教育

活水女子大学音楽学部特別専任教授 藤重 佳久

叱り飛ばす指導から、褒める指導に変えると生徒たちの演奏に向かう姿勢奏出る音にも変化がでてきました。

■役に立つ情報が満載ですので隅から隅まで読んでみて下さい！

会員卓話

◇市川宏一さん

入会 2 年目になりますプロエージェントオフィスの市川です。今年度もよろしくお願い致します。

我が社は、保険代理店として損害保険と生命保険を取り扱っております。

経営理念は、「地域の皆様に保険を通じて安心・安全をご提供します」となっており、目に見えない保険という商品でお客様をお守りすることを使命として活動しております。

私とその使命感を強く抱くようになったのは 2011 年の東日本大震災の時です。弊社で地震保険に加入されていた方の割合は約 50% でした。当時福島県の平均は約 30% でしたので弊社では地震保険の加入率は高い方でした。しかし罹災されたお客様で地震保険に未加入のお客様から、自分は地震保険に入っていなかったのか？なぜ勧められなかったのか？というお言葉を多数頂戴し、この仕事に就いて初めて自分の使命を痛感した瞬間でした。

今回の西日本豪雨では、かなり広範囲に渡り多くの方が水害の被害を受けました。これは火災保険の中の水災補償で担保されると思います。万が一の時に力になれば、大切な資産をお守りできるのが保険なのです。

最近、企業と従業員さんの労務トラブルが増加傾向にあります。働き方改革法案も成立し、企業経営がますます難しくなって行きます。私は、会社や経営者をお守りするのも弊社の使命だと感じております。

昨年、弊社のお客様で実際に起こった事例をご紹介します。消防設備の保守点検をしている会社様で、ハローワークからの紹介で従業員を 1 名採用しました。しかしその方は、勤務態度も悪く 3 カ月の試用期間をもって正社員雇用をしませんでした。するとその元従業員は、「不当解雇・在職中のパ



ワハラ・未払い残業」で会社を訴えてきたのです。このお客様は弁護士に相談し対抗しました。しかし結果は、「労働審判制度」を使ってきた相手に3か月分の給与相当額60万円と弁護士費用の約60万円を支払い示談しました。

このお客様は、私の勧めで、労務トラブルが発生しても支払いができる保険に加入して頂いていたため、その全額を保険金で賄うことができました。後日社長様からは、「保険からお金を出してもらえると知ってから、安心して相手に対抗できたし、弁護士費用を気にせず相談できた」と感謝のお言葉を頂きました。私の喜びは、お客様のお役にたち、感謝して頂けたこと。これに尽きます。

会社経営者には、安全配慮義務が課せられ、従業員さんの業務上のけがに関してはほとんどの場合、会社に責任が発生します。電通さんやNHKさんのような事故が発生した場合、遺族は間違いなく会社に対して損害賠償を求めてきます。そんな時に会社を、そして社員さんを守る使用者賠償保険という保険があります。また雇用上のトラブルに対抗できる雇用慣行賠償保険もあります。どの保険会社にも同じような保険がありますので、ぜひ確認してみてください。弊社では、全国商工会連合会と連携した、通常よりも約58%お安くなる保険がございます。三春町商工会会員様は割安で加入できますのでご検討ください。ありがとうございました。

◇大内富雄さん

今年度、例会初日に卓話の機会を戴き感謝申し上げます。

今月は職業奉仕月間ではありませんが、先日の理事会の席上今年度の会員卓話をご自身の職業についての内容にされては、との意見がありましたので私の本日の卓話は、職業奉仕についてお話をさせて戴きます。

先ず皆様はすでにご承知と思われませんが、ロータリーの職業奉仕についてお話をし、私が入会以来今でも実践している職業奉仕について、話してみたいと思います。ロータリーには、「奉仕の理想」という言葉があります。日本のロータリーの創始者であります米山梅吉さんが「ロータリーの理想と友愛」の翻訳にあたり訳された言葉であることは皆様ご存知の通りあります。奉仕の理想には、2つのドキュメントがあるとされておりまして。

1つ目のドキュメントは、奉仕の哲学を表す「超我の奉仕」。発会当初より、ロータリーが独占していた会員同士の相互取引を会員以外にも拡大しようという意味で「利己と利他の奉仕」ともいわれているそうです。

2つ目のドキュメントは、実践倫理を表す「最もよく奉仕するもの、最も多く報いられる」というシェルドンの「職業奉仕」の理念。シェルドンが創ったビジネススクールの教科書「商売が成功する方法」として出版したものをロータリーが借用していたのだそうです。職業奉仕という概念が生まれた1927年以降に職業奉仕のモットーに変化して定着したともいわれております。言うまでもなく、シェルドンはロータリーに奉仕の理想を提唱した人として高く評価をされております。奉仕の理想という言葉は、公式文書のどこに掲載されているかにつきましては、RIが発行するオフィシャル・ダイレクトリーという本の最終ページに奉仕の理想の説明文が載っておりますのでご覧ください。

『ロータリークラブは人に対する思いやりを持って、人のお役に立つことという奉仕の理想という基本を持っている。』

このお話は、2680地区石井良昌PGの文献の中より引用させて戴きました。

私は、1950年11月21日生まれで、今年で68歳となります。



今日まで多くの方々に支えられ歩んできましたこの人生、仕事という第一線から退きつつある今日この頃、皆様方に感謝と同時に走馬灯のようにめぐる思いにふけております。50有余年前に初めて手にしたお給料、額は少々でしたがいまだにあの感激は忘れることはできません。都会での暮らしも当初は、つらく寂しさを感じつつも諸先輩・同僚に支えられ毎日が楽しく感じられる様になり、時は過ぎゆき43年前に三春の地へ帰ってまいりました。その後、ロータリーに誘って戴き1996年に入会いたしました。当時の会長さんは柳沼伸一さん、幹事は佐々木威さん。最初の理事役員は、1998年会長が宗像哲夫さん、幹事は三瓶勝壽さん。創立30周年の年でありました。記念式典は、盛大に挙行するとの会長の意向もあり、式典誘客の為各クラブへのメーキャップも毎月実施、いろいろな人との出会いもありそれが今日までの仕事へとつながったのは申すまでもありません。パソコンはそのころ使い始めました。

当時は容量が小さくフリーズの連続が後の教訓となりよき思い出となっております。

そのころある方に、仕事はどうしてやっているのですかと聞かれ大変戸惑いを感じた思い出があります。「商売は自分のためにやるのではない。お客様のためにやるのだ。」「それが自分のため・家族のため・会社のため」ならば今すぐにやめなさい。

必ずあなたの会社は潰れますよと、説教を言われハッと我にきづきました。

私の場合、「電気について困っているお客様のために働いている」のだとの新たな思いに、365日24時間体制でメンテナンス業務を敷いてまいりました。おかげさまで今日まで不景気知らずに過ごさせていただきました。

そのころ教わったもう一つに「お金は、お足だよ。」つまりは、地元で買い物をすれば必ずお金は、手元に戻るというお話でした。

これは、あるロータリアンからの心強いメッセージでした。

ロータリークラブは、とても良いクラブです。学びの場でもあります。

とりとめのお話になってしまいましたが、「奉仕の理想というのは、人に対する思いやりを持って、人のお役に立つこと」と感じております。

皆様は、どう思われたのでしょうか。

ご清聴ありがとうございました。

◇石川和広さん

コーヒーは予想以上に代謝に影響している？

コーヒーは健康にさまざまなベネフィットをもたらすことが知られているが、毎日摂取するとこれまで考えられていた以上に代謝に影響を及ぼす可能性のあることが小規模な研究で示された。研究の詳細は「Journal of Internal Medicine」3月15日オンライン版に掲載された。



1日3杯以上のコーヒーで肝臓に保護効果

コーヒー好きには朗報かもしれない。コーヒーを1日3杯以上飲むと肝疾患を予防できる可能性のあることが、新たな研究で示された。1日に3杯以上のコーヒーを習慣的に飲んでいる人は、全く飲まない人と比べて肝疾患による入院リスクが有意に低減したという。研究の詳細は、米国栄養学会(Nutrition 2018、6月9～12日、米ボストン)で発表された。

ヒトの脳は「脂質+糖質」を好むようにできている 2018/06/30

ヒトの脳は、本能的に脂質と糖質の組み合わせを好むようにできている可能性があることが、米イェール大学精神科の Dana Small 氏らによる研究で示唆された。この研究では、脂質と糖質のいずれかを多く含む食品よりも、ファストフードや加工食品など、脂質と糖質両方を含んだ食品の方が、脳内の報酬系のシグナル伝達を増強することが明らかになったという。詳細は「Cell Metabolism」6月14日オンライン版に掲載された。

魚料理や味噌汁を毎日食べる人ではインスリン抵抗性が低い

-ながはま0次予防コホートを解析、京大

日本人の食習慣の一部は、2型糖尿病の原因となるインスリン抵抗性と関連しており、魚料理や味噌汁、野菜を毎日食べ、夕食時の主食や卵料理、果物の摂取を控えている人ではインスリン抵抗性が低いことが、京都大学大学院糖尿病・内分泌・栄養内科学の池田香織氏と同教授の稲垣暢也氏らの研究グループの検討で分かった。日本では他国と比べて冠動脈疾患が少ないことが知られており、研究グループは食習慣の中でも味噌汁など日本独自の食文化が影響している可能性を指摘している。詳細は「Diabetes Research and Clinical Practice」7月号に掲載される。

冠動脈疾患リスクの一部には食生活の変化が影響すると考えられているが、過去60年間で日本の食習慣は欧米化が進むなど大きく変化しているにもかかわらず、冠動脈疾患は他国と比べて比較的少ないまま推移している。また、いくつかの食習慣は糖尿病の発症と関連することが報告されているが、その機序についてはよく分かっていない。なお、糖尿病の発症原因の一つとなるインスリン抵抗性とインスリン分泌能については、これらの程度を空腹時の採血による血糖値とインスリン値から推定するHOMA (Homeostasis Model Assessment) 指数が有用とされている。

研究グループは今回、日本人における糖尿病の発症の有無や冠動脈疾患の少なさに日本独特の食習慣が寄与している可能性に着目。滋賀県長浜市の住民を対象とした「ながはま0次予防コホート事業」のデータを用いて、インスリン抵抗性およびインスリン分泌能と食習慣との関連を調べた。

対象は、2008~2010年に同コホート研究に参加し、ベースライン時の質問票調査に回答した30~74歳の成人男女9,764人のうち、採血前の絶食時間が10時間以上であった4,327人(女性2,956人、男性1,371人)。妊婦、経口血糖降下薬やインスリン、ステロイドを服用中の人、腎機能が低下した人、低血糖や高血糖を呈する人などは解析から除外した。インスリン抵抗性の指標であるHOMA-IR、インスリン分泌能を反映するHOMA- β を算出し、それぞれを \log HOMA-IR、 \log HOMA- β に変換して年齢やBMI、喫煙習慣、病歴、糖尿病の家族歴のほか、アルコール摂取を含む20項目の食習慣に関する項目との関連を調べた。食習慣については、朝食や昼食、夕食にお米やパン、麺類などの主食を摂取する頻度や肉料理、魚料理、豆腐料理、卵料理、野菜料理、牛乳や果物、味噌汁などの摂取頻度を尋ねた。

解析の結果、女性では、炭水化物が多く含まれる主食を夕食に毎日取るとインスリン抵抗性(HOMA-IR)が高まり(週に4~5回以下の人と比べて1.07倍、 $P=0.013$)、魚料理や味噌汁を毎日食べるとインスリン抵抗性が低いことが分かった(それぞれ週に1回以下の人と比べて0.90倍、 $P=0.043$ 、週に2~3回以下の人と比べて0.95倍、 $P=0.038$)。これらの関連はインスリン分泌能(HOMA- β)でも同様に認められた。

また、男性では、卵料理を週に4~5回（週に1回以下の人と比べて1.14倍、 $P=0.011$ ）、または果物を毎日（週に4~5回以下の人と比べて1.13倍、 $P=0.008$ ）食べるとインスリン抵抗性が高まり、野菜を毎日食べるとインスリン抵抗性が低下する（週に4~5回以下の人と比べて0.91倍、 $P=0.003$ ）ことが分かった。また、男性ではアルコールの摂取頻度が週に4回以上の人では、飲まない人と比べてインスリン抵抗性が有意に低く（0.86倍、 $P<0.001$ ）、インスリン分泌能にも低下がみられた（0.77倍、 $P<0.001$ ）。

以上の結果を踏まえて、研究グループは「食習慣の中でも魚料理や味噌汁、野菜を毎日摂取する人ではインスリン抵抗性が低く、夕食時の主食や卵料理、果物を多く摂取する人ではインスリン抵抗性が高いことが、糖尿病や冠動脈疾患の発症に関連している可能性が考えられる。特に味噌汁は日本人の食卓に欠かせない料理であり、日本の伝統食の健康へのベネフィットを再評価する必要があるだろう」と述べている。

HealthDayNews より引用いたしました。

◇ 閉会点鐘



国際ロータリー第2530地区 三春ロータリークラブ



| | | | TEL | FAX | E-mail |
|-----|-----------|--------------|---------|---------|--|
| 例会場 | 割烹文字屋 | 三春町字大町 18-1 | 62-5757 | 62-3174 | hashimoto@8monjiya.jp |
| 事務所 | 〒963-7759 | 三春町八島台 5-3-9 | 62-2334 | 62-2334 | rcmiharu@gmail.com |
| 会長 | 石川 和広 | 三春町字中町 1-1 | 62-2630 | 62-2222 | dr-kazu@joy.ocn.ne.jp |
| 幹事 | 白岩 良子 | 三春町字南町 55-3 | 62-6024 | 62-6034 | yoshiko@fd-const.com |
| 会報 | 渡邊 宏二 | 三春町字荒町 60 | 62-2410 | 62-2441 | yamadai@orange.plala.or.jp |