



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために
SERVE TO CHANGE LIVES

第1303回例会 令和3年12月6日 No. 1163

会長：竹村 利器・幹事：松橋 輝久

《点 鐘》 竹村会長

《斉 唱》

国歌「君が代」

ロータリーソング「我等の生業」

コロナウィルス
感染予防の為、
割愛

《友愛の握手》

宮下 正幸君、北村 通将君、高橋 誠一君
三邨 豊久君、筒井 義寛君、市川 晴樹君
松本 研一君、塚田 浩二君、松山 秀男君
金井 敬司君、小野 公人君、渡辺 周二君
近藤 安廣君、小林 基司君、柁津 吉通君
佐藤 信行君、高池 忠克君、青木 茂人君
松橋 輝久君、滝澤 晃君、羽生田宇多子君
宮本 哲也君

…矢澤さん本日の卓話お願いいたします。

《ゲスト・ビジター紹介》 高橋(誠)副SAA

やまざき たかお
山崎 崇男名誉会員

《出席報告》 近藤親睦活動担当

会員総数	49名	出席ベース	39名
本日の出席者	34名	欠席者	5名
出席率	87.18%	前々回訂正出席率	76.32%

《ニコニコボックス報告》 小林親睦活動担当

矢澤 敏雄君

…本日卓話をさせていただきます。つまらない話になりそうですが、よろしくをお願いします。

山崎 崇男君

…昨年7月1日より久しぶりに皆さんにお目にかかります。

高橋 聖明君、土井 悦代君、矢澤 敏雄君

松橋 輝久君、宮川 滋彦君

…山崎崇雄さん、お待ちしております。

《会長挨拶》 竹村会長

歳を取ってくると、さすがにアチコチにガタが出てくるようです。みなさんは毎年人間ドック等で検診を続けていますか？同じ病院で定期的に行っていると、そこには大きなメリットがあります。それは、急を要する病気とか不具合でなければ、その心配な病状などの経過観察ができるということです。私は魚より肉、薄味でなく超濃い味が大好きで、そんな食生活を続けているから、血圧が高くなって総コレステロール値も高く出るのは、本来ならば当たり前なことです。近い友人は知っていることですが、キャベツの千切りなどは皿の下に醤油の池ができるほどかけますし、コロッケなども上面一面が醤油で黒くなるまで満遍なくかけないと気がすまない質です。「普通の人の10倍は塩や醤油を使う」というのが私の常套句で、例会に出てくるパンにも塩を振りかけて食べますが、コロナ禍でテーブルの塩がなくなってしまって不満なこの頃です。そういう私を初めて見た人は当然ビックリするわけで、決まって必ず注意を受けます。しかし自分でも悪いことだろうと



知りながらも、毎年の検査では規定内の数値を維持したまま60歳過ぎまで来たものですから、ますます調子に乗っておりました。

ほかの同世代の人と比べても適度な運動を多くやっているから、血圧を含めたそれらの数値をたまたま上手くコントロールしてくれていただけの話だったようです。そういうタイミングで出てきたのが「コロナウイルス」というヤツで、それまでの生活スタイルが一変し、身体を動かす機会を奪われ、ひたすら家に籠もる日が続きました。家にばかりいて暇なので、血圧計で遊び半分に測ってみたら90~140と出て、「アレッ、血圧高！今までこんな数字見たことないわ。でもどうせ一過性だろう」と高をくくっていました。しばらく日を置いて測り直すとまた同じ結果で、ウチの測定器が壊れているのかもしれないと思って、信金の入り口にある血圧計で測ってみても結果は同じで、いよいよちょっとヤバいのかもという気持ちが初めて芽生えました。といっても、末恐ろしくなるほどの数値ではないので、正直深刻さはありませんでした。しかし運命なのか、そういうタイミングで人間ドックの時期を迎えるわけで、当然のごとく降圧剤の処方となりました。一連の検査の最後に院長面談がありますが、「それ、飲み始めたら、一生飲まなきゃいけないだろうから勘弁してくれないかな」と抗ってみました。友人でもある院長は「くも膜下で死んだ誰それみたいになってもいいの」と逆に脅かされる始末で、いまは素直に毎日飲んでます。まあこれは、ある意味天からの警告と受け止めるべきことなのでしょう。しかし一方で、どうせ一度きりの人生なんだから「食べたいものを食べたいように食べる」という気持ちがいつも自分の中で勝ってしまうわけで、正直言うと、薬は飲むけれど食生活の改善などはまだやっていないような感じです。ただ単に薬で血圧を落ち着かせているだけなのにそれでいいのかな、と主治医に訊きたくても聞けない疑問と心の中で葛藤する毎日です。人間って、弱いものです。

と、個人的な事情と経緯を話しましたが、みなさんもせっかく与えられた大切な命を、少しでも長持ちさせるよう各自で健康管理しなくてははいけません。

以上で会長卓話を終わります。

《今月のお祝い》 おめでとうございます。



会員誕生祝 (3名)

羽生田宇多子君、竹村 利器君、小野 公人君
結婚記念祝 (3名)

近藤 安廣君、内藤 由幸君、竹前 紀樹君

《斉 唱》 ロータリーソング「誕生日の歌」
CDのみ演奏

《幹事報告》 松橋幹事

1. 国際ロータリー日本事務局経
理からのお知らせです。
12月のロータリーレートは1
ドル=114円です。



2. 例会変更のお知らせ

長野西RC…12月10日(金)年末家族会の為
時間と場所を変更
*定刻受付を致します。

長野東RC…12月15日(水)理事会の決定により
休会

上田上山田RC…12月19日(日)夜間例会
理事会の決定により振替
*いずれも定刻受付は致しません。



《委員会報告》

●ロータリー情報担当より

中央アメリカでの微細銀行業務

米国オレゴン州ポートランドのロータリー・クラブは、1996年以来、中央アメリカの村に24軒の銀行を設立し、5,000人以上の村民を貧困から救い出しました。資金は、ポートランド周辺のロータリー・クラブから寄せられた98,000ドル以上の寄付によるものです。主に遠隔な貧困地域の女性たちが各四半期に少額を借り、利子のついた元金の払戻しで、繰り返し、その資金を貸し出すことができます。

●山崎崇男名誉会員よりご挨拶



●宮川クラブ奉仕委員長

先程、竹村会長からお話がありました通り、12月20日はクリスマス家族夜間例会、1月17日は新年夜間例会があります。例会終了後、この打ち合わせ会を開催いたしますので、クラブ奉仕委員会に属する方々は、忘れずにお集まりくださいますようお願い申し上げます。



●青木I.M.実行委員長

11月20日に行われました、I.M.には大変ご協力を賜りまして、心より御礼を申し上げます。

うまくいったのではないかなあと思います。特に、講演会で上村さんと一緒にご登壇いただいた土井悦代さん。「同じ年代だと！」



ビックリいたしました。まさに下から見上げてみると「同じ年頃なんだなあ…と(笑)」見事なうけでございました。皆さん、本当にありがとうございました。

●林ガバナー補佐

今、青木実行委員長よりお話がございましたが、去る11月20日のI.M.では、ホストクラブである北東ロータリークラブの実力を遺憾なく発揮していただきまして、大変良いI.M.になりました。



ガバナー補佐として皆様に心より御礼を申し上げます。どうもありがとうございました。

20日のあと、中野RCの創立記念例会へ招待されましたが、上村愛子さんの評判が大変よく、やはり「美しくて、可愛い」というのも一つあるのかと思いました。

また、一流スポーツ選手の厳しさとか、自己規制の姿が、みんなに前を向かせてくれるようなお話だったと思います。土井さんとの絶妙なコンビも楽しく良かったと思います。

ガバナーも遅れず来ていただけましたし、ガバナー補佐として仕事の一番大事なところが皆さんのお陰で無事終わり、顔も立ちました。

本当にありがとうございました。重ねて御礼申し上げます。

《本日のプログラム》

会員卓話
矢澤 敏雄君



《点 鐘》 竹村会長



《12月13日のメニュー》

- ・ ニース風サラダ
- ・ オレンジシャーベット
- ・ オニオンスープ
- ・ パン
- ・ 牛ほほの赤ワイン煮



【12月13日のプログラム】 「JC理事長卓話」