



No. 2970

第3288回例会  
平成24年2月29日

DISTRICT 2500

OB/HIRO  
ROTARY CLUB2011-12年度  
国際ロータリーのテーマ

Reach Within to Embrace Humanity

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

方針

ロータリーを学び  
共に楽しむ

会長 加藤 維利

出席  
報告

2月15日例会

会員総数88名 (内免除会員8名)

欠席者23名 (出欠7名)

出席者数 53名

メイクアップ 12名

88(名)

## ■プログラム

会員増強委員会

## 「新会員のフォローアップについて」



会員卓話・小林 善之 会員

入会して一年が経ちまして私なりに感じたことをお話しさせていただきます。

まず入会の経緯は前回の卓話でもお話したようにズバリ父親に騙されました。青年会議所の卒業を控え、ある晩の夕食のときに父親がロータリーの話をしていました。私の父は西クラブに籍置き、どさくさに紛れ退会したと聞いていました。そんな父親がロータリーの話なんて珍しいなと思いつつ、またいつもの昔話だなと、私は適当な相槌を打ち、聞き流していました。私は青年会議所も父親に勧められ入会しました。入会した以上は中途半端なことをして会社の信用を傷つけてはと思い、一生懸命に頑張りましたが、卒業の年に父親からは「入れとは言ったが誰がそんなに偉くなれ」といった。仕事もしないで、会社つぶす気か」と怒られ、これは青年会議所を卒業したら、少しおとなしくしていないといけななと思っていました。このままでは嫁にも逃げられるなとも思っていました。そんな時に、話は戻りますが父親からのロータリーの話。全くのノーガードで適当な相槌を打っていた私ですが、どうしてかは判りませんが「まあ、何でも誘われるうかが花だな」と言っていました。すると父親は「そうだろう、誘われたら断れないよな。特におまえ自身の為になるものは。」ニヤリ。

今は入会させていただいて良かったなと思っています。どこが良いと言いますと、毎週水曜日に会社のお金で昼ごはんを食べさせていただいていることです。調子に乗って二人分食べたこともありますが、食べ過ぎて昼から仕事にならなかったことを反省して、今はデザートでドサクサ紛れに二つ食べることができると、ものすごく得した気分になりますっていうのは冗談です。入会当初はおしゃべりをしながらの食事に少し戸惑いました。ただついたテーブルの皆さんがすごく話題豊富で楽しく食事できたことを覚えています。

「良かったなあ」と思ったフォローの言葉ですが、これは一つあります。それは「こばやし〜、楽しくやろうな」です。この言葉は、名前は伏せますが会員というよりも青年会議所の先輩でもありますので、あえて先輩と言わせていただきますが、ある先輩がいつも私に言う言葉です。私はこの言葉がすごく好きで、勇気付けられています。その先輩は楽しくやるためにいつも目配り気配りをしています。本当にその姿は見習うことばかりです。そして私には気にかけてもらっているという実感があります。私もそんなことを後から入会した人たちに言えたら良いと思っています。この言葉を意識するようになると、沢山の方からも言われていることに気づきました。私の後から入会した人達は私よりも年上の方ばかりなので、「楽しくやろうね」なんて偉そうなことはとてもじゃないけど言えないのが現状です。早く本当の意味の後輩が欲しいです。

限られた時間ですが、同じテーブルを囲み、会話をするだけでも沢山の事を学ぶことができます。コミュニケーションは大切なものだと思います。私はもっともっと沢山の方とお話をしたいです。また皆さんの卓話も聞きたいです。たまに難しすぎて眠くなる卓話もあります。入会して一年が経ち、毎週の例会が食事以外でも楽しみになっているのは皆さんのお蔭だと思っています。

ロータリーとは「入って学び、出でて奉仕せよ」といいますが、学ぶことが沢山あり、判らないことだらけです。役職を含め、カタカナが多いのも、私には困り物です。「親睦とは」と聞かれてもまともに答えられないのが現状ですが、41歳の若さで入会しましたのでじっくり学んでいきたいと思います。当クラブでは若い方に入りますので、敢えて言いますが最近の若い子は叱るのではなく、褒めて伸ばすのが主流です。また、構って貰えるとすぐ木にも登りますので今後ともよろしくお願いいたします。

最後に私の人生の目標は150歳まで生きることです。仮に150歳まで生きますと人生の5分の4近くをロータリーと共に歩むことになりますので、ゆっくりゆっくり学んでいきたいです。そのときにはお昼ご飯はやわ目のものを希望します。なんせ飲み込む力が衰えてきますので。



会員卓話・及川ゆかり 会員

私は平成22年7月倉野会員の紹介で入会しました。入会のきっかけですが、代表の古谷が今後ちょっとやってみたいと考えていることがあって、その相談を倉野会員にしたところ「異業種や横のつながりが必要だね。いい団体があるよ」ということで帯広RCを紹介していただいたのです。ロータリー？ 私たちでも入れるの？ とビックリしました。話を進めていくうちに、とにかく週一度の例会に出席しなければならぬ、でも古谷が出ることは難しいということになり、私に白羽の矢が立ったわけです。職場ではRCの例会出席は私の仕事のひとつとして優先順位の高いものとなりました。

入会前の印象は、ずばり「お金や地位のある人たちの上から目線の金銭的ボランティア団体」でした。入会して「職業奉仕」という言葉を聞き納得しました。金銭的なことばかりではなく、一生懸命自分の仕事をするのが社会貢献になるんだと、きれい事ではなく誰もが実践できることだと思いました。背伸びしてもしょうがない、自分のことからやっというように思えるようになりました。

例会に出席できたのは委員会活動にもあります。1年目、出席委員会で、その時の委員会の方が出張が多く、何も考えることなく「行かなければ」という妙な使命感、そしてこんな私でもお役に立てるかな、という少しの自己満足であつという間に1年たっていました。ばたばたと出席の仕事をし、急いで食事をして…それがよかったのかもしれませんが。委員会の中で私がひとりになってしまうかもしれない気を遣ってくれた方がいて、それもとてうれしかったです。打ち合わせを中断してまで例会に来てくれたこともありました。

何かと気遣い、声をかけてくれる倉野会員も心強い存在でした。メーカーという言葉自体よくわからなかった私に、やむを得ず休会したとき「ちゃんと〇曜日の昼頃、××ホテルのフロントに言ってロータリーのメーカーをしたいって言うんだよ」と、そこまで教えてくれました。新聞に写真付きで載っているような方々が気さくに声をかけてくださったのもうれしかったです。これぞRCの醍醐味、ふだんお会いできないような方とお話しできるのも魅力のひとつだと思います。

会員卓話は私にとって大変興味深いものです。外部講師のお話も、ふだん自分から講演会に行くことがない私にとって大切な情報源。なるほどと思ったことは職場に戻って報告したりもしてい

ます。私は家族以外で外食することがほとんどないため、食事のひとつの楽しみになっています。これも職業柄、今日のメニューは？おいしかった？ということが職場で必ず話題になります。そして、今日は誰と話したの？おもしろい話はあったの？などと、まるで学校から帰った子供とお母さんのような会話になるのです。一日の半分以上をほとんど毎日少数の限られたスタッフと過ごす職場です。RCは私にとってというより、職場全体で楽しめているのかなと思います。

私のお客様で他クラブのロータリアンが何名かいらっしゃいます。「なんだ～、誘えばよかったな～」とよく言われます。社交辞令もあると思いますが、入会勧誘のきっかけはこういうことなんだと思います。声をかける勇氣とタイミング。ただ「ロータリーに入らない？」と言われたなら「敷居が高くて～」で終わっていたかもしれません。きちんと話を聞いて納得できたから入会したのです。まだまだ自信を持ってRCを語れない私が言うのも生意気ですが、ひとつの事例として参考にしていただければと思います。

#### ■副会長報告

酒井 敬司 副会長



昔から「仙人は霞を食って生きる」と言われてきました。仙人とは中国で高い山奥に住み修行の末、不老不死の術を得たものとされています。霞とは、霧や靄で景色がかすんでいる様を言いますが、中国では朝やけ夕やけの時七色に変わる雲のことを言います。仙人が朝夕に修行するおりに、口をもぐもぐ動かす様を霞を食っているといえられたと思われま

す。口をもぐもぐさせるのは、大量の唾液を分泌させて口の中にとめるためです。舌の先で歯と唇の間を上下左右ゆっくり大きく何回もかき回します。舌がダルク感じる位になると唾液が大量に分泌されてきます。この唾液をゆっくり飲みほします。これを何度も繰り返します。本当に仙人が存在するか否かは別として、不老長寿のために日々大量の唾液を分泌させ飲み干す事は、唾液の効能を考えると実に理にかなった事です。

唾液には、様々な働きがありますが今日は唾液が「がん」を予防するという1点に絞ってご紹介。がんの原因の60～70%が食生活・喫煙が原因といわれています。食品に含まれる様々な添加物・農薬・タバコの成分には多くの発がん物質が含まれており、がんをはじめ様々な成人病・アレルギーや老化の原因になります。しかし、これら発がん物質の毒性は唾液に30秒間つけるだけでほとんど消失してしまうことが分かっています。

唾液は健康な人で1日に1.5リットルくらい分泌されていますが、よく噛んで唾液腺を刺激することにより分泌量を10倍くらいにまで増やすことができます。さらに、梅干の様な酸っぱい食べ物に刺激されて出る唾液は発がん物質を無毒化する成分ペルオキシダーゼとカタラーゼの含有量がより多い良質の唾液となります。

神様から与えられたこの素晴らしい唾液の効能を利用しない手はありません。その為に今から出来る事を実践しましょう。「今から出来る事」それは、「食事にはゆっくり時間をかけ、よく噛む」ということです。ここで言うよく噛むという意味は「噛む時間の長さ」にあります。「ひと口30回」30秒間たっぷり唾液を出して噛むと、豊富なペルオキシダーゼやカタラーゼが働き、発がん物質の毒性が弱まりがん予防につながります。

早食いはいけません。簡単そうですが、実際にやるとなると大変忍耐と努力のいることです。でも、皆さんの健康の為に、食事の時はこの話を思い出して努力してみてください。

#### ■会務報告

和田 賢二 幹事

(1)帯広RC、創立記念例会（夜間例会）開催のご案内

日 時 3月14日(水) 午後6時

場 所 ホテル日航ノースランド帯広

二次会 ウィンザー 二次会費 4,000円

(2)・帯広西RC、3月8日(木)の例会は、休会と致します。

・帯広南RC、3月19日(月)の例会は、休会と致します。

・帯広東RC、3月20日(火)の例会は、祝日のため休会と致します。

・帯広北RC、3月30日(金)の例会は、休会と致します。

(3)帯広東RC、夜間例会（帯広RAC合同例会）開催のご案内

日 時 3月13日(火) 午後6時30分

場 所 帯広ワシントンホテル

(4)帯広東RC、夜間移動例会開催のご案内

日 時 3月27日(火) 午後6時30分

場 所 幕別パークホテル悠湯館

(5)帯広西RC、夜間例会開催のご案内

日 時 3月29日(木) 午後6時30分

場 所 北海道ホテル

#### ■次年度会務報告

後藤 健二 次年度幹事

次年度委員長のお知らせ

#### ■新会員紹介

会員増強委員会

三宅 弘泰 君紹介 推薦者 後藤 健二 会員



#### ■委員会報告

・出席報告

五十嵐 聖二 出席委員

2/29 例会の報告 会員総数89名 内免除会員8名 出席者数52名

2/15 例会の報告 メークアップを含む出席者数65名 出席率80.24%

・ニコニコ献金

池田 雄一 親睦活動副委員長

榊安 雅満 会員

今月でつがやす薬局開局30年を迎えることができました。これからも皆様の健康管理に少しでもお手伝いできる薬局として頑張りますので宜しくお願いします。

奥原 宏 会員

次年度委員会構成を発表させていただきます。宜しくお願い致します。

木村 裕氏 会員

本日例会を担当致します。

及川 ゆかり 会員

本日卓話を担当させていただきます。

小林 善之 会員

本日卓話を担当させていただきます。

後藤 健二 会員

JTB北海道帯広支店長、三宅弘泰会員のご入会承認ありがとうございます。

三宅 弘泰 会員

本日より歴史と伝統のある帯広RCに入会させて頂きありがとうございます。

#### ■お誕生祝い

山本 昭一郎 会員

#### ■還暦祝い

奥 周盛 会員 加藤 維利 会員 和田 賢二 会員

田中 一郎 会員 倉野 賢 会員

#### ■次週プログラム

3月7日(水)「帯広ローターアクトクラブ活動報告」(新世代奉仕委員会)

#### ロータリー情報

##### まことの幸福は人助けから

ロータリーの理想の神髄は、何ら個人的見返りを求めることなく進んで他人に援助の手を差し伸べることです。驚くべきことですが、我々にとって最高の幸福は、他人のために役立つように、また自分がこの世の務めを終わった後まで永続するような目的のために惜しみなく自分の時間と労力と財力を捧げるときに得られます。まことの幸福は人助けからということにロータリアンは発見します。

助けを求める真剣な声に答えてあげれば、何ともしえようのない心の充実感に目の覚める思いがするではありませんか。幸福—それはおそらく人間すべての真底からの熱望—それが他人を助ける、という好意によっていともたやすく手に入る、という途方もない秘訣と普遍的真理をロータリアンは分かち合うのです。(クリフォード・タクターマン、1992-93年度RI会長)



↑携帯サイトができます。  
バーコードリーダーで読み込む事ができます。

例会日/水曜日 12:30～13:30  
例会会場/ホテル日航ノースランド帯広  
TEL0155-24-1234

●創立/昭和10年3月15日 ●認証番号/3820

●戦後再開/昭和25年12月19日

事務局/帯広市西3条南9丁目 経済センタービル4F

TEL0155-25-7347 FAX0155-28-6033

●発行/クラブ広報

●委員長/安岡美樹夫

高原 淳・田守 由宗・北野 宏明

堀江 威光・辺見 京一・加藤 敏紀

●ホームページアドレス/http://www.obihiro-rc.jp