2021～2022 会報 RI第2720地区

The Hitoyoshi Rotary

人吉ロータリークラブ

通算３１１２回
2021年12月24日
第２３回例会

奉仕しよう　みんなの人生を豊かにするために

2021～2022年度 RI会長
シェカール・メータ

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎㉒2171 例会場 事務局 清流山水花 あゆの里内 ☎㉔6665 ㉔6505

人吉ロータリークラブ ホームページ
フェイスブックページ
[E-mail] hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp

2021～2022年度 人吉ロータリークラブテーマ
話しかけよう、奉仕しよう、クラブに、地域に

本日の進行

点鐘	次年度地区委員委嘱状伝達
国歌斉唱、Rｿﾝｸﾞ斉唱	クラブフォーラム結果報告
会長の時間	人吉RC災害支援金会計報告
幹事報告	疾病予防と治療月間卓話
出席率報告	寄付カード
会務報告	点鐘

会場（あゆの里）＋ ＺＯＯＭ

点　鐘　石蔵 尚之 会長

歌　唱　ｿﾝｸﾞﾘｰﾀﾞｰ 川越公弘委員

国 歌　「君が代」
Ｒ Ｓ　「我らの生業」

司会・進行　ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ　平田フク副委員長

会長の時間　会長　石蔵尚之

こんにちは。本日は岡先生に卓話をお願いしております。どうぞ宜しくお願いします。そして、先日ラインでご承知のことと思いますが、時計塔が新市役所に設置されました。詳しくは省きますが、設置に向けてご尽力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

さて、オミクロン株が急速に広がる気配を見せて、大変心配しているところです。少しずつリアルな例会ができるようになったところに、新たな悩みの種ができそうですが、早くも今年度は半分を迎えようとしています。そして今年もいよいよ年の瀬へと向かっています。新聞では、１年の回顧として毎月の出来事を振り返って紹介しているところですが、本日は、誠に勝手ながら私の主観で選ばせていただいた１０大ニュースで締めくくろうと思います。

それではまず、１０位から。

１０位「錦町とあさぎり町でクラスター」。９月のことです。私たちを震撼させたニュースでした。９位「皇室行事の新嘗祭に米と栗を奉献する県代表農家に錦町の農家が選ばれた」。５月の報道ですが、１０月には収穫の続報も。これも被災地を明るくするニュースでした。８位「人吉市の令和２年度のふるさと納税が災害支援で急増し１０億超え、球磨村は３億」。１月のニュースでした。これからも増加することを願っています。
７位「８月１１日から大雨による避難指示が相次ぐ」。７００から８００ミリと平年１カ月間の３倍という降雨でした。この後、この長雨により野菜価格が高騰することとなります。６位「くまがわ鉄道部分運行開始」。１１月ですから記憶に新しいと思います。全面運休からの復旧は希望が持てるものでした。５位「国勢調査で球磨村人口減少率全国一」。これはいささか暗いニュースですが、災害の傷跡の大きさを物語るニュースとなりました。４位「人吉市で豪雨災害追悼式」。発災１年後に行われました。球磨村では８月１日に行われています。この時期は、熱海市で大規模土石流が発生し郡市からも支援物資が送られました。
３位「金子恭士総務大臣誕生」。郡市初の大臣の誕生です。２位「コロナワクチン１回目の先行接種が人吉医療センターで始まる」。１月半ばのこと、ようやくワクチン接種が始まるのだと期待したものです。１位「東京オリンピック聖火リレー、熊本県第１区間の人吉市でスタート」。開催の是非が問われたオリンピックでしたが、被災地を勇気づけてくれたのではないでしょうか。

さて、このランキングでは事件や事故絡みは省きました。ただ番外編といいますか、紹介しておきたいものは、岡先生の叙勲、私たち人吉ＲＣが地域発展功労として表彰させていただいた人吉市こども王国保安官の創立１５周年などが挙げられます。また、堤正博会員のレトロ温泉解体も話題でしたし、何よりもクラブにとっては会員の皆様のお店、事業所、ご自宅が建て替えやリフォーム

を終えられて再スタートを切ったことが大きなニュースとなりました。
１年の節目にあたり、こんな感じで皆様もご家庭で、ことし１年間の１０大ニュースを振り返ってみてはいかがでしょうか。
最後に、寒い年越しとなりそうですが、くれぐれもご健康に留意され良いお年をお迎えください。そして２週間後の新年会では皆さんとまたお元気な姿でお会いしましょう。半年間、本当にありがとうございました。そして来年からの後半もどうぞ宜しくお願いします。

幹事報告

幹事　竹長一幸

≪連絡事項≫
・ロータリーの友事務所より女性会員へアンケート協力のお願い
　対象：日本のロータリークラブの女性会員
　実施期間：2021年12月22日～2022年1月15日
　女性会員３名へご案内
・（公財）ロータリー米山記念奨学会より
　“ハイライトよねやま261号”（回覧）
・当クラブ例会予定
12/31　（取止め）
1/7　新年会18：30～あゆの里
1/14と1/21の例会はクラブ協議会（中間報告）

出席率報告

委員長　冨永啓太

現　会　員　数	52名	出席免除会員数	2名
出席義務会員数	50名	本日の出席率	
欠　席　者　数	7名	86.54%	
出　席　者　数	43名		
免除会員出席数	2名	ZOOM(5名)　会場(40)名	

＊届け出欠席　後藤・春木・平田・堀川・岩下・大賀・外山
＊出席免除会員　愛甲・武末

次年度

会長エレクト　青木一幸

国際ロータリー第2720地区
2021-2022年度地区委員会委員委嘱状伝達式

安達玄一会員　地区学友委員会委員
伊久美早利会員　クラブ戦略委員会委員
新堀純子会員　社会奉仕委員会委員
水野虎彦会員　地区学友委員会委員
石蔵尚之会員　公共イメージ委員会副委員長
中川貴夫会員　職業奉仕委員会委員

会務報告

【クラブ戦略計画委員会】　委員長　青木一幸

11月26日クラブフォーラム報告

クラブフォーラムでのご意見（R3.11.26）
＜討議テーマ＞
クラブ活動の充実・活発化およびプレゼンス向上について

討議の観点・切り口 1.
活動の充実・活発化（楽しさ、参加意欲アップ）
①例会運営（プログラム、食事etc）
②クラブ運営（委員会運営（管理運営、奉仕Ｐ）、愛好会、定款・細則etc）

（１）例会の開催方法の工夫

○例会に出席できない人の理由を確認し、出席できるようなものを計画するのも一考。例えば時間帯の工夫等（夜の時間帯とか）。
○ハイブリッド例会を継続してはどうか。例会場はZoom活用によりどこでもできることが分かったので場所にこだわる必要はないのでは。
○年１回は１００％例会とするような取り組みを行ってはどうか。
○例会開催スケジュールを工夫してはどうか。例えば月末週は例会を開催しない等。

（２）例会内容の工夫

○委員会の報告を定期的に行うようにしてはどうか。（委員会の活動内容が不明。在籍しているのみの人もいる）
○例会が聞くだけの場所となっている感もある。会員同士の談話の時間をもっと作る必要は。
○その時々の時事に関する卓話を計画してはどうか。
○５～１０分で会員のお薦めの本を紹介するプログラムなどどうか。
○会員の皆さんの豪雨被害からの現在の復興状況を知り、それを話題として皆で考えることで、例会の活発化につなげていければ良いと思う。
○例会の内容がマンネリ化しないようにアイデアを集めて楽しく活動できるようにしたい。（例会として続けるもの・変えるもの（スクラップアンドビルド）の視点も入れながら）

（３）委員会・愛好会活動の充実

○委員会単位での会合を定期的に開催（当事者意識の醸成）したり、家庭集会等を復活（絆・繋がりを深める）させる。
○ゴルフ以外の愛好会発足も検討してはどうか。例えば会員にアンケートを取り、希望が多いものがあれば、キャンプ同好会・俳句・将棋・ワインの会・釣り・観劇などの会を作ることも検討しては

（４）その他

○例会について、食事と会場を安定させてほしい。場合にとっては別会場の検討の余地も。
○出席・ニコニコ箱委員会の負担分散も検討（各々、独立した委員会とする）しては。
○食事については両論（おいしい食べ物の提供（メニューの工夫、季節のメニューなど）を望む声と簡便なものでも可とする声）

討議の観点・切り口 2.
プレゼンス向上
①会員増強（数による増強、ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｨﾝｸﾞによる増強、あるいはその具体的方策etc）
②存在意義を高める活動とは（活動する側の楽しさとの関連も含め）
（１）活動の魅力を伝えること、まずは会員自身が楽しそうにいること

○二代目の人たちが入会しないという現状について、会員同士がもっと話す場を設ける。
○「ロータリーでこういうことをしてほしいからあなたが必要です。」という勧誘方法があっても良い。
○奨学金等の活動内容を学校の総会などで紹介してもらったり、都度、新聞等で取り上げてもらうようにする。

（２）入会前後での勧誘やアフターケアの工夫

○会員増強について、若い人で入ってもやめていく人がいた。入会前に意義やコストについて十分説明する必要があるのではないか。
○会員に関しては量よりも質が重要。（数を追い求めるより）質の高い人が増えたほうが良いのではないか。また新会員に様々なことを教えてあげる人の質も重要。
○体験入会（無料キャンペーン、ゴルフなどのイベントの参加等）を実施してはどうか。
○行ってみて初めて分かることがたくさんあるので、「いろんな集まりに参加すると良いよ。」ということを教えてあげる。
○同業者を勧誘する際には同時に勧誘することなども検討しては。

（３）これまでの取り組みを充実

○業種によって空白のところ（弁護士や司法書士など）があるので、そこに注力する。
○会員増強は、個々の会員の協力を得る。
○存在意義を高めるために広報活動を（新聞社の）石蔵会長に頑張っていただく。
○スポーツや音楽等の大会へ代表としていく人や団体を支援する。
○幅広く広告を足すことで認識を広める（中長期）
○後継者（二代目）の代変わりの後の会員の継続。
○会員勧誘はベテラン会員の力を借りる。

その他（上記１．２以外の観点から）

○コロナや水害などで経済環境が悪化している中でもあり、会員増強は各社の経営状況改善等を待ってもよいかもしれない。
○いろんな活動の「見える化」（人吉RCの活動棚卸）と「まねっこ」（他RCの活動）も必要ではないか。
○今後は複数回の会長・幹事就任も検討する必要もあるのでは。
○今回のフォーラムでは、事前にレジュメ等で討議内容を事前に周知するともっと意見の集約ができたのでは。

【会計報告】　　会計　　松下哲也
2020～2021年度(6/30現在)人吉ＲＣ災害支援金会計報告

月間卓話

「疾病予防と治療月間」卓話

岡 啓嗣郎会員
（内科医）

皆さんこんにちは
いつもウェブですが、皆さんが見えなくて何名いらっしゃるかな、10名くらいかなと思っておりましたら結構暇な方がいらっしゃる。
最近、認知症についての話もよくありますが、1週間に一回くらいはいろんな人とたくさんお話をするのが認知症の予防に効果があるようで、ロータリーの集まりは毎週ちゃんとあって予防をされているんだなあと思って、これはやっぱり私も出席しないといかんなあと思っています。
ロータリーの先輩方も高齢になって少しずつ鬼籍に入られて寂しくなっております。私も元気な高齢者でいたいと勉強してみました。
私はいつも中年以上の女性には食べ物が大事だよ、骨粗しょう症になるよ、夏は15分、冬は30分くらいで良いから日光に当たらんと骨が弱くなるよと言っていて、時々お薬を処方することもありますが、私が、腰が痛くなりまして少し調べてもらいましたら私が骨が少し弱いよということになりまして、人に言っているのにこれはまずいなとなりまして、私よく考えてみましたら目の前の家と病院の往復しか外にでてませんで、一日15分も日光に当たってなかった。30分どころじゃない、これはまずいぞと思いまして体を動かすようにしました。
調べてみたらスポーツをしなきゃいけないと、重力を感じられる運動が大事だと、体をあちこち動かさなきゃならんぞと、そういえば私の学生時代の友人で貧乏ゆすりが癖で、お前やめなきゃいかんぞと言っておりましたが、彼みたいなのが本当は良いんだなあと、ガタガタ筋肉を使っているというのは良

いことなんだなあと、どこの筋肉でもいいのでとにかく動かすこと出来れば重力をかけることが我々が元気でいることだということで、最近民間人で宇宙旅行に行った方がいらっしゃいますが降りてきたとき支えられて歩いていますが、自分で立つと背骨が折れるらしいんです。重力が無いと骨が弱くなるようです。口が乾くのも老化のようでちょっとお水頂けますか。

スポーツは良いですね。重力と運動がありゴルフなんかはとてもいいですね。会話もあるし認知症防止にもなります。やりすぎには注意してください。クラブを振りすぎて頸椎を傷めない程度に。それと左右両方同じように使ったが良いですよ。たまには右左に打ち分けてOBなんか気にしない、そのくらいが頸椎を傷めない。私は下手で良かったなあと思っています。

さて、本題です。コロナの予防です。政府の話ではコロナはだいぶん昔に分化したもので違いが多いみたいです。煙草を吸う方はコロナに好かれています。なるべく控えた方が良いです。今からだと間に合いませんが。オミクロン株は軽くキスくらいでうつります。皆さん、クリスマスで大事な方と食事とかされるかも知れませんが、それ以外もされるかも知れません。特に若い人は用心されて下さい。正月過ぎからオミクロンが広がるかもしれませんね。ご家族の里帰り注意です。私が言ってるんじゃないですよ。皆様に嫌われたくありませんから政府が言っている、こう言っときます。

あとは栄養ですね。たくさんの種類を少しずつが良いですね。体を動かして社会参加も良いですね。話して笑うのは健康にとっても良い。ロータリー良いですね。

コロナはまだ収束してません。かからないようにするには、色んな先生方の話があります。取捨選択は皆様に任せます。人間の健康はバランスをとったコマみたいなもの。我慢も大事、コーヒーを飲んだりリラックスも大事、楽しみも食事と一緒でいろんなものを自分のセンスでバランスとって取り入れてください。料理されない方は奥様の料理に決して文句をつけないで、色んなもの食べたいとお願いしてみては。肉も魚も色んなもの、話によると大きい魚より小さい魚が良いって人もいます。

あと75歳以上は高齢者になってますが、若い人は太るなと言われますが、高齢者ではある程度はポチャッとした方が長生きされるようです。保険の会社が調べてみたらそうだったようです。年を取ると逆に食べなくなる人も多いですが、自然に切り替えて食べた方が良いです。肉や魚のタンパク質が年を取ると大事です。海藻なんかも良いです。芋や果物も良いでしょう。あんまり良くないのは炭水化物。ラーメンをおかずにご飯を食べる方もいらっしゃいますが早死にします、と言われています。気を付けてください。10の栄養素バランスが大事です。

次は認知症。タンパク質、ビタミン、ミネラル、中鎖脂肪酸なんかが大事のようです。人と話す、寝る、野菜をとる、高たんぱく低糖質。あとダメなのがスポーツ飲料等の取りすぎ。終末酸化物質がダメのようです。酸化していないなるべく新しいものが動脈硬化に良いようです。おなかの空いたときに炭水化物からは禁止。野菜から食べてが大事。皆さんの中にはパーティーの時、我先に炭水化物や揚げ物の前に並ぶ方がいますね。ダメです。取るときはなんなら下にひいてある野菜から取ってください。それから、一度にたくさん食べると老化が早い。太るから一食でと言ってバカ食いはダメ。あと、食事のあと15分くらい少し動いた方が良い。消化を助けて体の負担が少ない。古くなったものはダメ見たいです。あっ、時間ですね。あとは配ったプリントを読んでくださいね。ありがとうございました。

寄付カード

ニコニコ箱･出席委員会
冨永啓太

〈ニコニコ箱委員会〉

- **岡会員**　卓話を記念して
- **竹長幹事**　岡先生、楽しいお話ありがとうございました。
- **石蔵会長**　岡先生、卓話ありがとうございます。コロナ予防も景気対策も体力勝負ですね。皆さんから色んな栄養をいただいてます。

〈R財団委員会〉

- **有馬会員**　ユーモア溢れる卓話の中に多くの学びがありました。さすが岡先生。今日の例会来て良かったです。

点　鐘

石蔵 尚之 会長