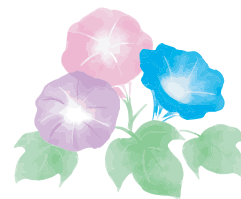




2022-23年度RIテーマ
イマジン・ロータリー

国際ロータリー 第2780地区

寒川ロータリークラブ



事務所: 〒253-0106 神奈川県高座郡寒川町宮山7番地 サンワビル2F

TEL 0467(73)0046 FAX 0467(74)0027

例会場: 寒川神社参集殿 例会日: 月曜日 18:30

会長 石腰 亮 幹事 小澤千明

会報委員(クラブ管理運営委員会)

島村盛晶 山本和好 石丸博久 大澤 剛 小澤千明

菊地良夫 鈴木郁男 茂内 勝 二見 茂

第2221回例会 2022年8月29日(月) 晴れのち一時雨

司 会 山本和好副幹事

斉 唱 手に手つないで

ソングリーダー 島村クラブ管理運営委員長

会長の時間 石腰会長

皆さん、こんばんは。本日の例会もハイブリッドで行います。今日もズームで参加できる方は参加いただいています。宜しくお願ひ致します。今日の例会の後半は、本年度入会された石丸会員、眞原会員のお二人より新会員スピーチをしていただきます。お二方には宜しくお願ひします。2人合わせて15分程度の時間でお願ひしています。残りの15分を創立50周年実行委員会の三澤式典部会長の進行により、創立50周年のテーマについて皆様に協議していただく予定です。そして、今日の会長の時間は、食欲の秋を迎え皆様の健康を気遣い、ある新聞の囲み記事に載っておりました食欲の話をしてします。タイトルは「欲求は七、八分目で」です。「腹八分目に医者いらず」と昔から言われておりますことは皆さまご承知の通りです。腹八分目の食事を心がける事は、糖尿病や癌などの病気で死亡する確率が下がることが分かっています。私も実は軽い糖尿病で先生からは腹は八分目、間食はしないように、運動は毎日するように、と検診で必ず言われています。健康とは細胞が元気に活動することだそうです。細胞の研究が進み、仕組みや機能が分かかってきて、昔からの経験則、経験的に得られた法則が学問的に証明されてきています。腹八分目の食事を続けることが健康に良いということは、間違いなこととなっています。腹八分目の食事は、人体の細胞を元気にします。人体のエネルギーを作り出すのがミトコンドリアだそうで、食事を取り込んだ栄養をエネルギーに変える働きをするそうです。エネルギーが少なくなると疲れやすくなったり、息が上がったり、体の機能が低下してしまいます。体の衰えとは実は「エネルギーを作る能力」が低下することであるそうです。血中の

ブドウ糖がインスリンと結びついて、細胞内に取り込まれて、ミトコンドリアによってエネルギーに変換されるのですが、インスリンとうまく結びつかなければ細胞に取り込まれません。だから、糖尿病の症状としてエネルギー不足で疲れやすさを感じます。エネルギーを作り出すのがミトコンドリアですが、ミトコンドリアが多く存在するのが筋肉だそうです。ですから、筋肉量が増えればエネルギーの生産量も増え、代謝が良くなり、食事の量・種類を制限することにつながります。必要な栄養素をバランス良く、効率良く取るために、ウォーキングなどを行い、腹八分目を心掛けた食生活を毎日続けることが大切です。これら全て、皆様が十分承知されている話ですが、昔から言われています腹八分目、なかなか困難なことですが改めて心がけてみてはいかがでしょうか。

幹事報告 小澤幹事

例会変更

茅ヶ崎中央RC

週報受理

なし

その他受理

●ガバナー事務所

～危機管理セミナーハイブリッド開催に変更のお知らせ {9/3(土)} (小澤幹事 Zoom 出席予定)

～地区大会開催案内 {10/15(土)} 13:35 ~ 会長幹事会 15:00 指導者育成セミナー 17:30 RI 会長代理ご夫妻 歓迎晩さん会 於: レンブラントホテル東京町田 10/16(日) 11:30 受付登録 12:30 点鐘 18:00 大懇

出席報告

会員数	出席計算会員数	出席会員数	暫定出席率	確定出席率
33名	32名	29名	90.63%	第2219回 93.55%
本日欠席者	磯川会員、若菜会員、鈴木郁男会員			

親会 於:相模原市民会館 登録料:8,000円(全員登録済み)

～米山学友主催地球環境プロジェクト「クリーンキャンペーン」開催案内{9/25(日)9:00～ 於:平塚市千石河岸 参加費:1,500円/人 各クラブ2名まで}

●寒川神社

～商工祈願祭並びに献灯奉告祭斎行案内{9/19(月)10:00～}(欠席)

～例祭斎行案内{9/20(火)10:00～}(小澤幹事参列予定)

回覧

○米山梅吉記念館 館報「秋号」

委員会報告・地区および地域出向者報告

なし

同好会報告

なし

2221回スマイルボックス 茂内クラブ管理運営委員

合計20,000円

◎石腰会長・小澤幹事

急な日程変更にもかかわらず、石丸会員・眞原会員におかれましては新会員スピーチに対応していただきありがとうございます。また、50周年三澤式典部会長もよろしくお願いたします。

◎青木、秋本、石塚、石丸、井上(稔)、内野、金子、茂内、島村、清水、下里、鈴木(正)、中村、眞原、三留、山本(和)、山本(哲)、各会員

1. 新会員スピーチ



石丸博久会員

声が張れず、すみません。先週の例会後から39度の発熱をし日曜日にやっと薬を飲まなくても良くなりました。コロナに罹ったばかりであと3ヶ月は抗体があるから罹らないと医者から言われていたので、今回はノドに来る菌にやられたようです。抗原検査も陰性でした。子供のころから扁桃腺が弱く月の半分をお休みしたりしたこともありましたが、大人になってからはほとんど忘れかけていました。医者の話では「コロナに罹って免疫力・体力が落ちていたのでは?」とのこと。ここへ来て声はあまり出せませんがやっと少し良くなりました。声のトーンは上がりませんがモチベーション低いわけではありませんのでご了承ください。私が入会したのは7月4日。入会前から茂内さんに「新会員スピーチがあるよ!」と言われていて、この2か月ずっとドキドキしておりました。何を話そうか悩みましたが私の職業であるサッ

シ業界の話をしようと思います。私がサッシ業界に入ったのはかれこれ30年ほど前で、その当時サッシメーカーというのはYKK、LIXIL、三協アルミ、立山アルミ、不二サッシ、新日軽、の6社しかありませんでした。アルミサッシ自体が普及し始めたのは今から約70年前、1950年頃のことです。それ以前の建物の窓は木やスチールでできていました。最近は高気密・高断熱のいい家が多くなり、外気が入り出す窓の重要性が高まっています。昔の古いタイプの窓を新しくしようという場合、外壁の問題があつてそう簡単にはできません。今サッシ業界は、これをスムーズに行い家の断熱を高めエアコンなどのCO2削減に向かっているところです。私は九州へ修行に4年間、その後平塚のサッシ屋さんで4年間営業をし、2000年に自分で商売を始めました。私が始めたころは先ほどのサッシメーカー6社でしたが、今はさらに少なくなってYKK、LIXIL、三協立山アルミ、の3社になりました。この3社で日本の木造住宅等の業界全体の93%を占めており、その中でもYKKとLIXILが競い合っている状況です。そんな中で弊社石丸サッシはYKK推しです。理由はYKKの経営理念「善の巡環」に惚れ込んでいるからです。これは「他人の利益を囚らずして自らの繁栄はない」というもので、「企業は社会の重要な構成員であり、共存してこそ存続でき、その利点を分かち合うことにより社会からその存在価値が認められるものです。YKKの創業者吉田忠雄は、事業をすすめるにあたり、その点について最大の関心を払い、お互いに繁栄する道を考えました。それは事業活動の中で発明や創意工夫をこらし、常に新しい価値を創造することによって、事業の発展を図り、それがお得意様、お取引先の繁栄につながり社会貢献できるという考え方です。このような考え方を『善の巡環』と称し、常に事業活動の基本としてまいりました。私たちはこの考え方を受け継ぎ、YKK精神としています」。私はこれがとても好きで、自分自身もこの精神を見習って商売をしていきたいと思っています。先ほどちょっと触れた私が会社を立ち上げるまでの話ですが、もともとは私はNECの子会社でシステムエンジニアをやっていました。当時はまだシステムエンジニアという職業の走り、パソコンは40メガ。ちょうど出たばかりのWindowsが40メガだったので載せるとパソコンが止まるといった、今から考えるとビックリするような時代でした。ソフト開発がすごく盛んで、バブルがはじける1年前の大学4年生の時にはいろいろな会社からオファーが来ていました。その中にNECの子会社があつたのですが、入社してみると月の残業は150時間が当たり前というとてもない会社でした。そんな地獄のような生活を1年半ほど続けましたが、これではいけないと会社を辞めることにしました。辞める時に「どこかに引っ張られたのか」と聞かれ「サッシ屋をやろうと思います」と言ったら、あなたの代わりはいくらでもいると言わんばかりで全く引き留められることなく退社しました。ウチの親父に相談したところ九州のサッシ屋さんの友達を紹介されこの業界に飛び込んだという次第です。4年間一人長崎・諫早に住み、九州を楽しみながら(当時はまだゴルフを始めて

いなかったで、今思えば少し残念な気もします) 修行していました。戻ってきてからはどこに何を売ったらいいのかもわからなかったで(その頃はまだ中村さんと知り合っていなかったものですから!)、平塚のサッシ屋さんにいきなり電話をし「必ずサッシを売るから入社させてくれ!」と直談判し、どこの馬の骨ともわからない私をそこの息子さんが賛成してくれたおかげで何とか入社できました。そこで3年間一生懸命修業し営業で種をまき2000年に独立しました。それ以来今まで一生懸命働いてきたつもりです。これから寒川ロータリークラブの一員としていろいろな先輩方からご意見をいただきながら、もっともっと自分を磨いていけたらいいなと思っています。

眞原 浩会員

こんばんは先週8月22日に入会しました。眞原浩と申します。1974年7月23日生まれ寅年・かに座・O型です。寒川町中瀬にて次男として生まれ、一之宮愛児園でたくさんの友達と出会いました。幼少の頃より身体が大きく、あだ名は勿論“ジャイアン”でした。たまに声の大きさや体格の良さを使い運動場で遊んでいる友達から三輪車を横取りすると、担任の先生に怒られ、迎えに来る母に怒られる事が何度も繰り返さえる中、父は軽く微笑みながら顔く様な温厚な性格でした。そんな父が腎不全を患い週3回の人工透析を受ける等、病院と自宅を往復する様な環境になりました。そんな中、中学校に入学しバスケットに入るも行ったり行かなかったりを繰り返している時、友達から一本のビデオテープを借りて見てみるとバスケの魅力にどはまりしました。それが“NBA”です。今まで何の取り柄も無い私でしたが“NBA”に出会いバスケの面白さカッコ良さを知りバスケの事ばかり考える様になりました。そんな日々を一年間続けているうちに気が付けば準レギュラーにまでなれました。バスケ用語で言う“シックスマン”!!です。今迄は「ただのデブ」でしたが「動けるデブ・機敏なデブ」に成長し、仲間と試合に勝つ喜び、負ける悔しさを知り最後の夏の大会では関東大会に出場できる位にチーム全体のレベルが上がりました。残念ながら一回戦で負けてしまいましたが、全力で取り組む事の良さを知りました。その後、高等学校に進学するも、バスケ部は有りましたがほとんど活動してない状態で部活動は続きませんでした。その高校は少し素行の悪い生徒が通う学校で次第に勉強もしなくなり遅刻や欠席が増えていき、結局高校生活は一年で終わりました。そんな中、友達から山本和好会員を紹介されカラオケやゲームセンターに行き、たまにはお酒をたしなむなど、会えば会話をする様になりました。高校を中退してしまった私は遊んでいられる訳もなく、就職活動をしている内に知り合いを通じて電気工事業に携わる様になり株式会社折原電設に入社しました。入社して一年が経つ頃に社長から「都内に飯を食べに行くぞ」と言われ、連れて行かれた場所が・・・相撲部屋でした。そこには私より身体大きい人が沢山いて大きい声で挨拶をされたのを覚えています。そこで鏡山親方(元横綱柏戸)に「いい身体しているな!!筋肉質だな!!」と褒められ、今まで褒められる事の無かった私は有頂天に

なり、とんとん拍子で話は進み、一ヶ月後には土俵の上に立っていました。心・技・体にある通り礼儀・躰などが厳しく、根性の無い私は半年と言う短い期間で逃げ帰る様に寒川に戻って来てしまいました。当時は色々な方から叱責をされ肩身の狭い思いをしましたし、責任感の無さを痛感しました。転機となる30歳を迎えた頃、同級生で親友の一人から独立すると聞き自分も負けてられないと独立を決意し、やっと4年が過ぎた頃、車と道具一式を盗まれると言うハプニングが起きました。途方に暮れている中、その親友より「会社を法人にするから一緒にやらないか」と誘いを受け、株式会社谷中電設に入社をしました。入社して半年が経つ頃、親戚の子供が身体に障害を持って生まれてきてしまう事や、父も人工透析をするなど、福祉や社会貢献に興味は有りましたが、具体的に行動する事ができない状態のまま、父の27年に及ぶ闘病生活が終わりを迎えました。親孝行など無縁な私でしたが、現在一緒に住んでいる母に感謝と、父に出来なかった事をしようと思い、今まで以上に身の引き締まる思いであります。その後、色々な事がありました。経営方針や意見の相違から40歳で眞原電工を立ち上げ個人事業主で2年、法人にして5年を迎えた頃、仕事のやり取りや酒を酌み交わす仲になった山本和好会員に社会貢献や奉仕に興味がないかを聞かれた時に、最初はそんな立場じゃないし時間も金も無いとお断りしました。しかし、父や親戚の子供を思い出し自分に出来る事をしようと考えを改め、この度寒川ロータリークラブに入会申込書を提出した次第です。いつまで続けられるか判りませんが精一杯頑張ろうと思います。ほとんど自己紹介みたいになりましたが新会員のスピーチとさせていただきます。まだ右も左も分からない状態ですがご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。有難う御座いました。

創立50周年実行委員会 三澤式典部会長

創立50周年のテーマについて

今のところ16件のテーマ案が出ています。それぞれのテーマ案について提案された方にテーマに込めた思いについてお話していただく予定でしたが、少し時間が足りないようですので、次回9/5創立50周年実行委員会クラブフォーラムに時間を取ってやらせていただきたいと思っています。テーマ案の下に「ロータリーのビジョン声明」を載せました。その他に第2780地区の地区ビジョンもありますので、創立50周年にあたりRIと地区のビジョン声明を意識したテーマを決めていただきたいと思っています。そしてそれは寒川RCのこれからの50年を目指すテーマにもなると思っています。ビジョンとは「組織として目指す方向性」です。次回例会で皆さんからのご意見をいただき、最終的には式典部会の中で決めさせていただくことになると思いますが、皆さんどうぞよろしく願いいたします。

菊地実行委員長

今回は記念事業についても進捗状況等の報告をしてください。金子記念事業部会長、よろしく願いします。