



2020-21 年度

国際ロータリーテーマ

「ロータリーは機会の扉を開く」

Rotary Opens Opportunities

2020-21 年度クラブテーマ

「地域の奉仕ニーズを捉えられる

クラブ作りに取り組もう」

## 週 報 第 2 6 0 6 回

2 0 2 1 年 4 月 9 日

八千代ロータリークラブ CLUB NO.15070

### 今回例会行事

担 当：米山記念奨学会

テーマ：ロータリーと銀行とわたし

卓話者：君塚桂一会員

次回例会 4 月 1 6 日

テーマ：クラブ協議会

担 当：会長・幹事

◆◆◆第2605例会◆◆◆

司会 菊川秀明

「君が代」「奉仕の理想」

### お客様

社会福祉法人 八千代市社会福祉協議会

会長 綱島照雄様

常務理事 村田和子様

### 会長挨拶

会長 市原正男

皆様こんにちは。

本日は4月2日で御座いますが、日本の行政はほぼ、3月末が年度末、4月1日から新年度と言う事になる訳で、各行政では3月31日の夕方まで通常勤務し、業務終了後各自引越しし、翌4月1日からは別な部署で勤務と言う事で、正に即日で模様替えと言う事で有りますが、民間企業でも同様の事が行われておるわけで、正に今週はご多忙の方も多かったと思いますが、多くの会員の方にご参加いただきありがとうございます。そして、本日はそのようなご多忙の中、社会福祉協議会の綱島会長と村田常務理事においでいただいておりますが、経緯を説明いたしますと、例年、当クラブではクリスマス家族会の会費の一部から、社会福祉協議会に寄付をさせていただいておりますが、昨年は

家族会自体を開催することができなかったわけでありました。

とは言っても、毎年継続しております社会福祉協議会さんへの寄付につきましては実施すべきであったのですが、誠に申し訳なかったのですが、私も失念しておりました、年明け早々にと思っていた矢先に休会が続き、本日になってしまったわけでありました。しかも、実は当クラブからは橋本会員が出向しておりますので、橋本会員にお渡ししようと思っていたのですが、会長が直接お見えになると言う連絡をいただきました。私の推測ですが、おそらく、その話を聞いた綱島会長は、八千代ロータリーさんでは直接受け取りにお邪魔しないと失礼になると言う事でわざわざおいでいただいたことと思います。

本来なら、こちらからお届けしなければならないところを、恐縮で御座います。

遅ればせながら、後程寄付金の贈呈をさせていただきます。

ところで、皆様、社会福祉協議会と言え、当クラブから出向していた櫻井会員が長く会長をお務めしていたことは周知の事実ですが、実は、綱島会長もロータリアンなのですが、最近入会された会員の方はご存知でしたでしょうか。所属は千葉若潮と言うクラブで御座いまして、次年度の梶原ガバナーの次の次、鶴沢ガバナー輩出予定のクラブで御座います。

私といたしましては、社福の会長さんが2代続けてロータリアンと言う事でうれしい限りで御座い

ます。

そして、もう一点、お話をさせていただきますが、前回の理事会でも話題になったのですが、今期はお金が余るから、どこかに寄付しようと言う話が出ておりましたが、確かに一般会計は事業ができていない分、剰余金は発生すると思いますが、この度の社福さんへの寄付金や、各種奉仕関係事業の費用は、もう一つの対外奉仕会計から支出するのですが、この対外奉仕の唯一の収入源は皆様から頂戴する浄財（ニコニコ）でありますが、例会を実施しないと、例会費はかからないのですが、実はニコニコも集まりません。3月末の例会再開時までには3/4の期間が過ぎておりますが、90万の予算に対し30万ほどしか集まっておりません。一般会計と対外奉仕会計のバランスの問題も有りますが、少し余ってしまうお金の使い道も議論しなければならないのでは言う事を伝えさせていただきます会長の挨拶といたします。

## 幹事報告

幹事 江頭泰利

他クラブ 4月例会日変更のお知らせ  
習志野RC 7・14・21・28日通常例会  
習志野中央RC 1・8・15・22日通常例会  
29日祝日休会  
四街道RC 6・13・20日通常例会  
27日夜間例会

## 寄付金贈呈

社会福祉法人 八千代市社会福祉協議会  
会長 綱島照雄様



本日は寄附金を頂き、ありがとうございます。平素から八千代 RC さんには大変お世話になっております。また、先ほど会長からお話がありましたが、なんと言いましてずっと長い間、今でもお世話になっている櫻井元会長がいらっしゃいますし、現在は理事として活躍頂いております、橋本理事もいらっしゃいます。社会福祉協議会の理事会も開催されていないので、なかなかお会いする機会がありませんが、色々な形でお世話になっているところでございます。

コロナが蔓延している中、社会福祉協議会

の事業も地域福祉活動がほとんど出来ない状況です。ただ、こういう時だからこそ出来る事を考え、収束後にどうしていけばいいのかを模索しております。そういう時に、八千代 RC さんの様な奉仕団体からこの様に寄付を頂けるのはありがたい事だと思っております。私も若潮 RC に所属しており、鶴沢ガバナーデジグネートが決まっております。その際には皆さまにもお世話にならないといけないかと思っております。ロータリーを見ていると、地域ごとに活躍していますし、自分のクラブと比べますと、八千代 RC さんはこんなに沢山の会員の方が出席していて、活発な活動をされているのだなと肌で感じました。

本日は、せっかくの機会ですので社会福祉協議会の事業を少しでもご紹介できればと思い、皆さまのお手元に資料を配布させて頂きましたので、村田常務理事からご説明いたします。

社会福祉法人 八千代市社会福祉協議会  
常務理事 村田和子様



本日はご寄付を頂き、ありがとうございました。私共は、赤い羽根共同募金でも皆さまには大変お世話になっておりますが、昨年度はコロナの影響で募金活動も制約され、財政状況が厳しい中、本日のご寄付は大変ありがたく思っております。

本日、配布しました資料についてご説明申し上げます。

### 1.暮らしサポートチームふらっと

#### 就労準備支援事業

平成21年度のリーマンショックの際に生活保護受給者が非常に増えた事により、生活保護に陥る前に支援するという事業で、全国的に平成27年度から始まっています。その中のひとつに就労準備支援事業があります。引きこもりの方を一般就労につなげる準備の事業です。皆さま方には就労体験という形でのご協力をお願いしております。例えば不動産屋さんでもっている物件のお掃除やパソコンの勉強の為に資料を作成させて頂くなどです。

## 2. ゆいのお八千代

30分500円での有償サービス事業です。例えば、電球の交換や買い物に行くなどの事業です。お願いしたい方に500円のチケットを購入頂き、手伝ってもらった人にそのチケットを渡して頂く流れです。八千代市社協の特徴は、現金に換えるのではなく、地元企業で買い物ができるチケットとしてご利用頂いております。

## 3. 子どもの居場所 ふらっとホーム大和田

子ども食堂といわれている活動に取り組んでいます。現在はコロナの為開催をお休みしていますが、一部の場所では食材の配布活動を行っています。食材の提供も頂いておりますが、まだまだ広報活動ができていませんので、是非チラシを置いて頂くなどのご協力をお願い致します。活動が再開しましたら、食品や食材の提供をお願いできればと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 委員会報告

親睦活動委員会

委員長 江口茂勇

母の葬儀の際には会からお心遣いを頂き大変ありがとうございました。改めてお礼をお申し上げます。

本日は親睦旅行についてのアンケートをお願い致します。旅行を開催する際には感染防止対策は万全としますが、現地集合現地解散や、旅行以外の事業を開催するなど、忌憚ないご意見をお願い致します。

### お祝い

本人誕生日：菊川秀明会員

結婚記念日：中島仁会員・上代修二会員  
齋藤敏夫会員

夫人誕生日：葉山玲子様

## 例会行事

青少年奉仕委員会

委員長 飯田明彦

当初、君塚桂一会員の卓話予定でしたが急遽支店長会議となり本日の卓話が出来ないという連絡が昨日あり、来週の卓話者である佐野会員に相談した所、ご快諾頂きました。



本当に感謝申し上げます。

## テーマ：健康観・病気観 卓話者：佐野忠信会員

### 1. 序説

父は平成13年82歳で亡くなりました。亡くなる1, 2週間前でしょうか？「お前、アルコールには注意しろよな！」と。これが最後の会話となりました。

親友N君(末期舌ガン)を病院に見舞った際、「今度元気になったら佐野君のようにするんだ」と言うや、私を背にして面会室にとっとと行ってしまう。ふたりの大事な方を失ってから、お二人の言葉をかみしめて、その後私はアルコールを偶にしか飲まなくなりました。健康の3大要因は快食・快眠・快便。病気の3大要因は暴飲・暴食・運動不足です。ならば病気は食事と運動で克服すべき、克服できると考えるにいたりしました。また下記の書物で確信するにいたりしました。昨年8月に発売された、私と同じ考えの方の書籍です。

「今年に入ってから新型コロナウイルスによる騒動は私達にとって未経験の事で、今後の生活のありかたについても考えさせられました。効果のある薬剤やワクチンの登場が待たれますが、それらが実用化されるまでには時間がかかります。その為に手洗い、マスクの着用、外出自粛など専門家に言われなくてもだれもが実践する事ではないでしょうか。しかし忘れてはならない事は自分の免疫力を向上させる事が最良の対処法である事です。免疫力を向上させればウイルスに感染されにくく、感染したとしても軽く済みます。そしてどうしたらよいかをわかりやすく説明しています。」と書かれています。

### 2. 「免疫力を上げて体を守る」

監修 医学博士 酒向 猛

発行所 (株)扶桑社

総合医療コンサルタント 細川順讃

病気になる、ならない、は免疫力の差にあり

#### (1) 免疫力を体の中から上げる方法

- ・間脳の機能を整える
- ・血液をきれいにする
- ・腎臓と副腎を強化する
- ・肝臓の機能を高める
- ・小腸、大腸の機能を高める など

暴飲暴食をしてはいけないという事は、全くその通りです。せっかくご両親から頂いた大事な身体なのです。皆さんは、本当にご両親の恩恵でこの場にいるわけです。その身体を粗末にしたらばちが当たると私は思っています。



(2) 体に負担をかけずに免疫力を上げる食養

・マッシュルーム・にんにく・葛・はと麦・天然酵母・ふのり・味噌・玄米・自然薯かぼちゃ(かぼちゃは亜鉛が豊富)など

常々皆さんに申し上げていますが、ウィルスや細菌に立ち向かう為に免疫力を上げるのにオススメなのは玄米菜食を基本とした食事です。わたしもビックリしましたが、マッシュルームは最強食材だそうで腸、肝臓、腎臓の機能を高めてくれるそうです。

(3) 免疫細胞が闘いやすい体づくり

・内臓全体の機能を上げる金魚運動  
・脳への血流をよくする背腹運動  
・血流とリンパの循環をよくする毛管運動  
・自律神経のバランスを整える指先指圧・体の老廃物を排出する座浴  
・腎臓と副腎の機能を回復させる1時間うつぶせ寝 など

先月から、私はうつ伏せで寝ています。皆さん是非実行してみてください。うつ伏せで寝ると、腎臓と副腎を丈夫にすることが出来るそうです。腎臓が働くと老廃物が排出されて血液が綺麗になり、副腎が動くと免疫細胞が活発化するそうです。感心して実行していますが、首が苦しくて目が覚めた時には、いつの間にか仰向けになっています。お酒をやめたので肝臓は大丈夫と思っていましたが、シャンプーや歯磨き粉などに含まれる化学物質は皮膚を通じて体内に入りこむそうで、とてもショックを受けました。

免疫力を高めるには、身体の中からの強化。食事から外から高める。運動で高める。この3つが大切です。食事だけでは免疫力は上がりません。運動と生活習慣、精神の改善が免疫力アップの鍵を握ります。皆さん、玄米菜食と運動で免疫力を高めましょう。

ニコニコBOX

¥81,000-

☆寄附ありがとうございました。

八千代市社会福祉協議会会長 綱島照雄様

☆対外奉仕会計唯一の収入源、

今後もニコニコBOXへのご協力お願い申し上げます。 会長 市原正男

☆(公財)八千代市地域振興財団理事長に就任しました。 杉山

☆すっかり元気になりました。 浅野正敏

☆本日が誕生日で47歳になりました。もっとも私が46歳でも47歳でもあまりに細かい事だと思いますので、私が変わらず青二才になったと覚えて頂ければ幸いです。 菊川

☆47回目の結婚記念日です。 上代

☆結婚記念日のお祝いありがとう。もう空気よりも気にしない存在です。 中島 仁

☆42回目と思われ、週末ですのでワインで乾杯したいと思っています。 齊藤敏夫

☆妻の誕生祝有難うございます。 葉山

☆八千代市社会福祉協議会の綱島会長、村田常務理事、ようこそ八千代RCにお越し下さいました。 江頭・杉山

☆佐野会員急なお願いをご快諾頂き、ありがとうございます。卓話楽しみです。 飯田

☆☆佐野会員卓話楽しみです☆☆

遠藤・宮野・櫻井・上代・渡邊・風間・栗原  
小村・福田・杉山・安宅・橋本・三井・朝戸  
浅野正敏・君塚欣哉・鈴木利雄・中島貞好  
永田・杉・池田・日下部・稲山・中村・江口  
山浦

☆お久しぶりです。 中島 仁

☆桜が散ってしまい寂しくなりました。 古川

☆お久しぶりです。日常に戻りたい。 葉山

近隣クラブ例会日		例会場
火曜日	四街道R.C	四街道ゴルフクラブ
火曜日	八千代中央R.C	ウィシュトンホテル・ユーカリ
水曜日	習志野R.C	習志野商工会議所会館
水曜日	佐倉中央R.C	第1ウィシュトンホテル・ユーカリ第3夜間オリーブ
木曜日	佐倉R.C	フランス料理 シェ・ムラ
木曜日	習志野中央R.C	習志野商工会議所会館

	会員 総数	出席 対象者	出席者	%
4/2	54	51	44	86.27

4月のロータリーレート 1ドル¥110-

- クラブ会報委員会 委員長：稲山雅治 副委員長：日下部良夫  
■出席委員長 池田 建 ※欠席の際は必ず火曜日までに出席委員長に連絡して下さい。  
■例会日 金曜日 12:30～13:30  
■例会場 ハツリ・ノヴィータ (〒276-0049 八千代市緑が丘 1-1-1 公園都市プラザ 1F FAX047-450-0050)