

Rotary Yachiyo



世界に希望を生み出そう



2023-24 年度国際ロータリーテーマ

「世界に希望を生み出そう」

2023-24 年度クラブテーマ

「ロータリーで楽しもう」

週 報 第 2 7 3 8 回

2024 年 4 月 5 日

八千代ロータリークラブ CLUB NO.15070

今回例会行事

テーマ：2024 年からの NISA で

市場や投資家はどうか変わる？

担 当：プログラム委員会

卓話者：納富 修会員

次回例会 4 月 1 2 日

テーマ：出版してみてわかったこと

担 当：国際奉仕委員会

卓話者：佐々木俊一会員

◆◆◆第2737例会◆◆◆

司会 杉山智基

「我等の生業」「春よ来い」 斉唱

お客様

株式会社ジャスティス

パーソナルトレーナー・メンタルトレーナー

渡邊淳一郎様

会長挨拶

会長 君塚欣哉

春に三日の晴れ間なしといいますが、本日は大荒れのお天気の中、お越し頂きありがとうございます。
「今日は何の日」から、話したいと思います。

1911 年明治 44 年 3 月 29 日に日本で初の労働法となる工場法が公布されました。これは工場で働く労働者を保護する目的で作られたものです。とはいえ内容は貧弱で若年労働者と女性労働者の保護を定めたもので、12 歳未満の労働者雇用の禁止。ただし許可さえあれば 12 歳未満も雇用可能だったとか、15 歳未満と女子については、1 日 12 時間を超える就業や午後 10 時から午前 4 時までの深夜業及び危険・有害な業務への就業が禁止されましたが、深夜業務については当時の

繊維業界から猛反発を受け法律施行から 15 年間は 2 組交替体制での昼夜作業が認められる猶予規定があり不完全なものであったようです。工場法は労働者の権利としての労働条件を保証するものではなく「慈悲の規則」「労働者保護の例外的な規則」の面が強く、制定にあたっては、産業の発達と国防という面が強調され、現在の労働者の保護とは観点が異なり、人的資源としての労働力の保護という思想のもと制定されたようであります。そして 1947 年昭和 22 年の労働基準法施行により廃止されることとなります。

今でこそ労働者不足、人手不足ということで様々の労働者の権利、保護規定等により労働環境等は改善されているようですが、働かせてやっているとか、働いてやっていると言った感覚ではなく働いていただく、働かせていただく。といったように互いに労使が相手を尊重しあう気持ちがあれば会社経営はうまくいかないのではないでしょうか。とは思いながら私のように家族経営のような形であると、その思いは互いに尊重というわけにもいかないのが現実です。皆さんの企業はいかがでしょう。

今年の春闘では大手企業は軒並み 5 %を超える回答ですが、この波が中小企業まで波及するかはなかなか難しいと感じます。そして賃上げとともにコンサルの方々は生産性の向上を図るようにとの話をされますが、それぞれの企業は常に努

力を重ねていてもなかなか向上に繋がらないのが現実なのではと思います。

他に3月29日は八百屋お七が処刑され、市中引き回しの上、火あぶりにて処刑された日だそうで、その遺髪とともに八千代の大和田にある長妙寺にお墓が建てられています。興味のある方は一度訪ねてみては如何かと思います。

会員の皆様にお知らせがございます。この度米山会員が人事異動により退会の運びとなりました。4月1日付だそうで、本来であれば例会において皆様にご挨拶ができればよかったのですが、時間が取れず残念ですがクラブの皆様にご挨拶のことでした。米山会員は四街道支店に異動との事。いずれIMなどでお会いすることもあるかと思えます。米山会員の栄転先でのさらなるご活躍をお祈り致します。

表彰

マルチプル・ホールハリス・フェロー

1回目 稲山雅治会員



幹事報告

幹事 稲山雅治

- ・財団室 NEWS、コーディネーターNEWSを回覧します。
- ・本日の例会終了後にガバナー補佐選任委員会を開催します。会長幹事及び、統括委員長、監査の皆様はご参集下さい。

他クラブ 4月例会日変更のお知らせ

習志野RC 通常例会

習志野中央RC 18→親睦旅行に振替

25 休会

八千代中央RC 28 休会

佐倉中央RC 3・10 通常夜間例会

委員会報告

国際奉仕委員会

次年度委員長 橋本幹雄

3/23(土)国際奉仕委員会セミナーに、安宅会員、佐々木会員とわたくしの3名で参加しました。来年度は各クラブで事業計画がある場合でクラブ単独での進行が難しい場合には、国際奉仕委員会が仲介して、他クラブへ依頼し、計画が成功するようにサポートをする事となりました。2820地区で国際奉仕のボランティアを行っておりますので、こちらをベースに各クラブとの連携を図っていく事となります。

親睦活動委員会

委員長 山浦恭宏

5/16～17の親睦旅行会費を4/5から集金します。領収書の宛名に法人名を希望する方はお声がけ下さい。

お祝い

本人誕生日：菊川会員

例会行事

雑誌委員会 委員長 久土地 剛

渡邊淳一郎様にお越し頂き、楽しく身体を動かして、皆さまの健康に寄与できるような卓話になるのではないかと思います。頑張ってお聴いて下さい。

テーマ：ビジネスハイクラスは

なぜ運動をしているのか

卓話者：渡邊淳一郎様



わたしは、メンタルトレーニングとパーソナルトレーニングを同時に行っている日本で唯一無二のトレーナーです。心と身体との繋がりを伝えております。みなさま、楽しいと笑顔になると思っています。心と身体がつながっているの、笑顔だと楽しい気持ちになるという事です。動作を変え

て行けば心が幸せになるという事を、トレーニングを通じて行っております。今日は「ビジネスハイクラスはなぜ運動をしているのか」のテーマで、ここにいらっしゃるビジネスハイクラスのみな様にちょうどいい内容だと思いますので、是非参考にして頂ければと思います。

わたしはトレーナーですので、まずは運動から初めて行きたいと思います。その場で結構ですので、拍手と言う運動を試みましょう。そして同じ拍手をもっとポジティブな頭の上の位置で行ってみましょう。気持ちも上がってきますね。自分も気持ちよく、見ている人も気持ちよくなる拍手を、わたしは「ポジティブ拍手」と言って、皆さんに広めています。動作を変えて行けば、心が幸せになるという活動です。人を笑顔にしますし、自分も気持ちがあがっていきます。

なぜ世界のビジネスハイクラス、ハイパフォーマーたちは筋トレをしているのでしょうか。ハイパフォーマーと言うと、Facebook のマイク・ザッカーバーグ氏や、Apple の前 CEO ティム・クック氏の様な、どう考えても忙しい人々も筋トレをしています。なぜかと言うと、科学的エビデンスを基に筋トレは様々なメリットがある事が証明されているからです。このエビデンスとは、カリフォルニア大学や、NASA が数千、数万のデータを基に表れた証拠の事です。それがわかった上で、ハイパフォーマーである方々が取り組んでいます。単純に筋トレをすれば、筋肉が付きまします。それはご理解頂けると思いますが、それ以外にも非常にメリットがあります。メンタルヘルス(健康面)に非常に役に立っています。メンタルヘルス、精神の安定は脳内ホルモンが運動していきます。皆さんは、脳の指令で動いていますが、これは脳内ホルモンがともに関与しているのです。皆さんの行動は脳内ホルモんに支配、影響を受けています。

脳内ホルモンとは

セロトニン(幸せホルモン)と言って、幸せとを感じるものです。筋トレによってセロトニンが出る事で感じます。皆さん経営者ですので、不安な事もたくさんあると思います。その不安を安心感に変えていくホルモンがセロトニンです。

もうひとつはドーパミンです。こちらは、やる気ホルモンで、嬉しいなと感じるものです。運動でも出ますが、実は食べ物、特に甘い食べ物で出てきます。甘い物を食べると、「わー！嬉しい」という気

持ちになるのではないのでしょうか。ドーパミンは甘い食べ物で急激に上がりますが、急激に下がります。また欲しくなるので、また食べる。これを繰り返す事によって、カロリーの摂りすぎで太ってしまったり、不健康になってしまう事があります。逆に筋トレで得られるドーパミンは、だんだん運動した終わり位、今日も頑張ったと思う、満足感の時にピークで、2~3日持続します。運動した事による筋肉痛がある時は、頑張った事を思い出して、自己肯定感を起こしてくれます。筋トレが過酷な程、ドーパミンがでます。例えばフルマラソンの様な過酷な事をすると、2~3週間出続けています。それがわかった上で、ビジネスハイクラス、ハイパフォーマーたちは、忙しい中でも過酷なトレーニングを行っているという事です。

更にテストステロンというホルモンは女性ならば、よりしなやかに、男性ならばより男性らしくたくましくなるホルモンです。集中力を上げていくホルモンです。株のトレーダーで好成績をあげている方は、テストステロン値が非常に高い事が証明されています。元々数値が高い方もいますが、筋トレでテストステロン値を高めている人もいます。筋トレをした翌日はテストステロン値が上がっています。その状態で株のトレードを行うと非常に好成績を収めているというデータがあります。皆さんの中で、株のトレードをしている方は、前日にベンチプレスやスクワットを沢山行くと好成績を収める可能性があります。

脳内麻薬(エンドルフィン)は、苦痛を快楽に変えてくれます。麻薬で言うと、痛みを和らげてくれるモルヒネの6倍の効果があります。苦痛を乗り越えるという状態をビジネスの場で得られるとわかっているから、ビジネスハイパフォーマーは筋トレを取り入れています。

このようなホルモンは、他にもたくさんあるのですが、全ては皆さんの身体の中にあります。現代の文明の発達により、身体を動かさなくてもいい便利な世の中になって、筋トレ効果が無くなってきているので、あえて運動する事で効果を得ているのです。わたしはジムに通うのではなく、日常生活の身体の使い方をエクササイズにする事をお伝えしています。社会問題になっているうつ病や、引きこもりは100万人以上います。自ら命を絶ってしまう方は2万人以上います。投資家のウォーレン・バフェットは言います。「世界で最も投資は自己投資である。」

わたしは、その上に超、最も価値があるのは、自身の健康維持にかける時間、お金こそ尊い投資であると思います。健康は全てではありませんが、健康を失うと全てを失う事になります。いくら資産があっても病気で寝ていたら使う事が出来ません。年齢を重ねるごとに筋肉は1%ずつ落ちて行きます。筋肉の低下による死亡リスクは、非常に高く、年齢と反比例で上がって行きます。

それでは実際に身体を動かしてみましよう。まずはジャンプです。自分の身体を高い所に持っていく動作ですが、ジャンプする時は、その手前に1回しゃがみ込むという、違う動作があります。スクワットはしゃがむ動作と認識していると思いますが、高くジャンプする為の動作です。スクワットを日常生活に取り入れて下さい。1日10回で構いません。習慣化が大事です。歯磨きしながら10回やってみてください。



わたしのジムでは、「辛い、無理、出来ない」は禁句です。全てポジティブに変える様にしています。出来る！と言いながら行う事で、体のパフォーマンスになるのです。言葉の力です。生産性を上げる為には、従業員に対して「よくやってくれている」と伝えてみましょう。

ボクシングのパンチ。身体をひねる動作で動いているのは、おなかです。そういう動作のアクションに対して反応がないとなんだかつまらないですね。これを会社でやっていませんか？動作に対して反応を伝える事が大切です。気持ちを切り

替えて伝えるのは大変かとは思いますが、「大変」は、大きく変わると書きます。是非、皆さんを幸せにしてあげて下さい。本日は大変ありがとうございました。



～ニコニコ BOX～

¥18,000-

☆渡邊様卓話よろしくお願ひします☆
君塚・稲山・安宅・浅野正敏・上代
風間・池田・日下部・中島貞好・伊藤
佐々木・山浦・花島

☆ロータリーの友を市内重要6か所に
配布しました。 遠藤
☆久土地会員お久しぶりです。 飯田
☆プロ野球今日開幕です。 石渡
☆このところ欠席が続いて
大変残念です。 江口

～友愛 BOX～

¥14,000-

☆半世紀を迎えました。50歳です。
実は50歳周辺の年齢は日本で一番人口が多い世代だそうです。 菊川
☆本日はよろしくお願ひします。久土地
☆渡邊様卓話楽しみです☆
江頭・渡邊・寺沢・朝戸

☆久しぶりに雨が降りました。 宮野
☆社員全員9名。平成生まれが5名、昭和生まれが4名。ヤング・マルエスメタル
株の誕生です。 佐野

☆春の嵐に負けず出てきました。古川
☆3/26 無事に大和田旧柳屋に正岡子規の句碑が建立され、除幕式を行いました。ご協力頂いた皆さまに心より感謝申し上げます。 杉山

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夜間オリバート
木曜日	佐倉R.C	佐倉商工会議所
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	%
3 / 29	54	49	43	87.76

4月のロータリーレート1ドル¥151-

- クラブ広報委員会 委員長:飯田明彦 副委員長:菊川秀明
- 出席委員長 花島文成※欠席の際は必ず月曜日迄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: パッツ・ワイター (〒276-0049 八千代市緑が丘 1-1-1 公園都市プラザ 1F FAX047-450-0050)