



世界に希望を生み出そう

飯坂ロータークラブ 週報

創立 昭和33年(1958)5月5日
 ガバナー 右近 八郎
 ガバナー補佐 海老原 三博
 会長 斎藤 孝裕
 幹事 菅野 浩司

2023-24年度 地区スローガン

ロータリーの 誇りを 楽しもう!

2023-2024年度 ◆例会日/木曜日12:30 ◆例会場/かむろみの郷 穴原温泉 ぽのこころ 吉川屋
 RI会長 ゴードン マッキナー 事務局/〒960-0211 福島市飯坂町湯野字新湯6 (吉川屋内) ☎(024)542-2226 FAX(024)543-1433
 サウス・クイーンズフェリーRC (スコットランド)

2月は平和構築と紛争予防月間

第29回 [3145] 例会報告

「世界理解と平和週間(2/23-3/1)」
 令和6年(2024)2月15日(木)

出席委員会報告

会員総数	36名
出席会員	23名
欠席会員	13名
出席率	63.89%

言行はこれに照らしてから 「四つのテスト」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

◆開会点鐘 斎藤孝裕 会長

◆ロータリーソング [それでこそロータリー] 服部裕一 ソングリーダー

◆四つのテストの唱和 西山友幸 職業奉仕委員長

◆お客様紹介

- (有)波恵ダンス代表取締役 波恵ダンス・カルチャーパーク主宰 福島市議会議員(2期) 石山波恵 様
- 福島ロータークラブ2023-24年度会長 箱岩 偉 様

【2月の奥様お誕生日】…♪♪♪ おめでとうございます ♪♪♪

- 2月15日 小笠原香織様(尚史会員) 2月15日 高倉しおり様(怜会員)
- 2月18日 佐藤 恭子様(喜市郎会員) 2月21日 油井 貴子様(明則会員)

.....lunch time.....

◆会長の時間



本日はお二方をゲストにお迎えし、例会を開催させていただきます。まず、ゲストスピーチで波恵ダンス・カルチャーパーク主宰の石山波恵様、今日はありがとうございます。波恵先生とは、古き良き縁がございます。商工会議所青年部時代に大変お世話になりました。今日はどうぞよろしくお願いいたします。また、本日は私どもの親会の福島ロータークラブから箱岩会長にお願いいただきました。ありがとうございます。よろしくお願いいたします。会長の時間は短く終わりたいと思います。先週、例会後に第9回の理事会が開催されました。議題は家族同伴親睦旅行について、こちらは日にちと行き先を調整し、なるべく多くの皆様に親睦を深めていただきたく、案内を申し上げた次第ですが、参加人数が伸びませんので、今一度日にちを変えて、ご案内申し上げます。ご都合がよろしければ、ぜひ参加をしていただきたいと思います。2番目の議題として、3月の例会プログラムを決定いたしました。7日西條会員、14日横山会員、21日は鈴木重忠会員の会員スピーチ、28日は遊乃里さんでの晩酌例会となります。また、4月14日に第二分区の親善ゴルフ大会の案内が届いております。奮ってご参加のほど、よろしくお願いいたします。その他としては、3月の理事会の日程等を決めさせていただきました。以上、会長の時間を終わります。ありがとうございました。



東京銀座新RCとの花桃の築地川公園への植樹と 中央区長からの感謝状の報告をする安齋会員

◆幹事報告 菅野浩司 幹事

A. 月信 「ガバナー月信」2月号 No.8 B. メーキャップ報告 2/9 東京銀座新RC 安齋忠作 会員

◆スマイリングBOX 伊藤俊憲 会員 【合計66s】 ※東京銀座新RCより銀座で作ったサツマイモの芋焼酎をいただきました。

- 福島RC会長 箱岩 偉 様 2,000円 メーキャップに伺いました。よろしくお願いいたします。
- 佐藤喜市郎 会員 30s 会葬お礼 お手伝いありがとうございました。
- 油井 明則 会員 10s 波恵先生をお迎えしてと長期欠席おわび
- 斎藤 孝裕 会員 5s 波恵先生、ゲストスピーチありがとうございます。箱岩会長、お出でいただきありがとうございます。
- 紺野 容樹 会員 5s 波恵先生、爆笑スピーチよろしくお願ひします。箱岩福島RC会長をおむかえして
- 安齋 忠作 会員 3s 波恵先生をおむかえして 先日、銀座に花桃を植えてきました。
- 西條 博之 会員 3s 波恵先生、スピーチ楽しみにしています。遅刻お詫び
- 佐藤 真也 会員 3s 石山波恵様をゲストスピーカーにお迎えして 福島ロータークラブ箱岩会長をお迎えして
- 鈴木 牧子 会員 3s 石山波恵様をゲストにお迎えして Welcome to Iizaka!
- 千葉 政行 会員 2s ・波恵先生をお迎えして ・箱岩会長ようこそ



【福島RC2023-24年度会長 箱岩 偉 様 ご挨拶】 福島RC2023-24年度会長を務めております箱岩と申します。会長をお預かりして半年過ぎ、他のクラブにもお邪魔してみたいと、メーキャップの先頭バッターとして、飯坂クラブに本日お邪魔をさせていただきました。他クラブにお邪魔する理由として、どんな例会なのか見せていただき、残りの半分の参考にさせていただければと思っております。早速、家族同伴旅行は当クラブにはそういった文化がありません。また、ニコニコスマイリングでは、うちでは「大枚」「中枚」という表現をします。こちらでは「ハーフ」「ジャンボ」で、やはり商工会など独立した文化をお持ちの地域では、独自の文化をお持ちのクラブなのだろうと楽しくお邪魔をさせていただいております。古き良き伝統を守り、会員拡大にも邁進していただき、皆様で一致団結し、ロータリー活動を進めていただければと思ひます。ぜひ、皆様も福島クラブにお出かけをいただければ、これ幸いと存じます。本日はありがとうございます。

◆ゲストスピーチ (有)波恵ダンス代表取締役 波恵ダンス・カルチャーパーク主宰 福島市議会議員(2期) 石山波恵 様



今日はお招きいただき、ありがとうございます。改めまして、石山波恵と申します。このようにゲストで来られて、大変うれしく思っております。3年間半のコロナが明け、せっかく今年は良いかなと思ったら、年明けに能登の地震があり、昔は「災害は忘れた頃にやってくる」と言いましたが、今はどこに居ても危ないと思いますので、やはり、自分の身は自分で守ることが大事です。そして、その時に健康であれば、自分の身を守ることができますし、家族のことも守ることができます。まずは30分間という短い時間ですが、改めてご自分の体について考えていただきたいと思います。今の福島県の現状ですが、メタボ率はなんとワースト4位です。そして、塩分摂取量は全国ワースト2位。とにかく、悪い数字ばかり並んでいるのが福島県です。肥満の割合は男性がワースト6位、女性はワースト4位で、喫煙率は男性がワースト1位、女性がワースト2位です。この嗜好品の「嗜」という字は口が老いると書きます。日ごとに老います。実際、私は「嗜好品=死向品」と思っています。人間は食べるために生きていたと言いますが、生きるために食べます。「快食」「快眠」「快便」、今はそれプラス「快笑」が入って来る時代になりました。「快食」の「食」という字を見てください。人を良くすると書きます。良くする物を食べるというのがすごく大事で、ただ食べるだけではダメなのです。そしてこの「飲」という字、食に欠かせない物が「飲料」になります。人は水が無ければ、生きていられません。皆さんは「ドライマウス」と聞いたことがありますか？口の中が完全に乾燥してしまうことで、唾液の数が今減っています。それは、コロナでのマスク生活で、口を使わなくて良い時代が3年半あったのです。それで滑舌の悪い方が増えました。人間は使わなくなったところから、動かなくなっていきます。皆さん「ハへ」と大きな声で10回言ってください。年配の人で何を言っているかわからない人は子音が抜けます。また、皆さんは焼肉に行った時に「炙りカルビ」を食べると思いますが、大きい声でその「炙りカルビ」と10回言ってみてください。皆さん、1回は言えますが続けると言えなくなってしまいます。もう一つ「パピパピペペペパピペペポ」と言ってみてください。これは唇を全部合わせる動きです。それでは大きな声で言ってみましょう。ここで、スマイルがすごく大事になってきます。口角を上げるだけで、顔の印象が全然違ってきます。この口角をちょっとだけ上げるのが「サイレントスマイル」、上下の歯が少し見えるのが「ハーフスマイル」、そして、のどちんこが見えるくらい笑うのが「フルスマイル」と言います。スマイル=0円で、楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいことが起きます。笑うと血管が膨れて温かくなり、1日15分笑うと40カロリーが減ります。1年間笑い続けると2キロ減ると言いますから、笑った方が良いのです。深呼吸をしてみてください。吐くのと吸うのはどちらが先だと思いますか。答えは吐いてから吸います。人間は「おぎゃあ」と生まれます。赤ちゃんは、まずは息を吐かせてから泣かせます。人が亡くなる時、息を引き取るとも言いますね。また、出入り口と言いますが入り出口とは言いません。呼吸法には冷たい息と温かい息の2種類があります。呼吸は自然と身に付いており、自身でコントロールしています。温かいおそばを食べる時に、温かい息をかけて食べる人はいません。「息」という漢字は、自らの心と書いて「息」になります。ということは、楽しい人と会う時には、温かい空気になります。この人は嫌いだなと思うと、冷たい空気になり、不思議なことにそれが伝わるのです。ですから、自分の過去と他人は変えられませんが、自分と自分の未来は変えられます。嫌な人でも温かい空気です。「こんにちは」と声をかけてあげると、そのまま温かく返ってきます。先ほどは「パピペペポ」をやりましたが、もう一つだけやってみましょう。「パタカラ」と言いますが、これは簡単です。この「パタカラ」は三三七拍子に合わせて、口と手を一緒に動かします。そこに足踏みを入れます。大腰筋という筋肉がありますが、足踏みをして足を持ち上げると、座っていても運動ができます。それでは足踏みを合わせてやってみましょう。これは難しいですが、脳トレになります。これで血流が脳に10%から20%行っていると言われていました。こうやって、笑って頭を使うことで全然違います。ボケないようにするというのがすごく大事です。去年の敬老の日、100歳以上の人は日本中で92,139人おりました。ちなみに、1970年は5人でした。大事なことは、ボケないで長生きをすること。よく「ピンピンコロリ」と言いますが、その反対が「NNK」です。NNK(ネンネンコロリ)は何十年も病気で寝たきりで、医療費をいっぱい使って、亡くなっていく。本人も切ないですが、親族一同も大変です。ですから、自分の体は自分で体作りをしていく。動くところは動かしていくということが大事です。先ほどは、手と足一緒に動かしました。もう一つ、やりたいと思います。私が数字の「1」と言ったら手拍子をしてください。「2」と言ったら万歳です。「3」と言ったら、両方の足を持ち上げてください。両足を上げて下腹を使いましょう。間違ってもいいのです。参加することが大事です。今度は私が数字を「9」まで言うので、私が言った数字の後に手拍子をしてください。ランダムに

言いますよ。私が数字の「1」と「6」と言ったら、拍手はしないでください。今度は私が数字の「9」と言ったら、言葉で「9」と言ってください。やってみましょう。皆さん、暑くなってきましたね。頭を使うから暑いのです。最後に「穴掘り体操」をします。これは股関節を動かします。それでは最後に、穴掘り体操を曲に合わせて、笑顔でやってみましょう。皆さん、お疲れ様でした。30分あっという間でしたが、時間となりました。健康は自分で作っていくということで、こうやって汗をかいてください。昨日と今日はだんだん暑くなりましたね。「ヒートテック」は脱げますが、「ミートテック」は春になっても脱げませんので、食べたり飲んだりした後は、しっかり体を動かしてください。自分の体は自分で健康作りをよろしく願いいたします。また皆様にお会いすることを楽しみにしております。今日はありがとうございました。



◆閉会点鐘 会長